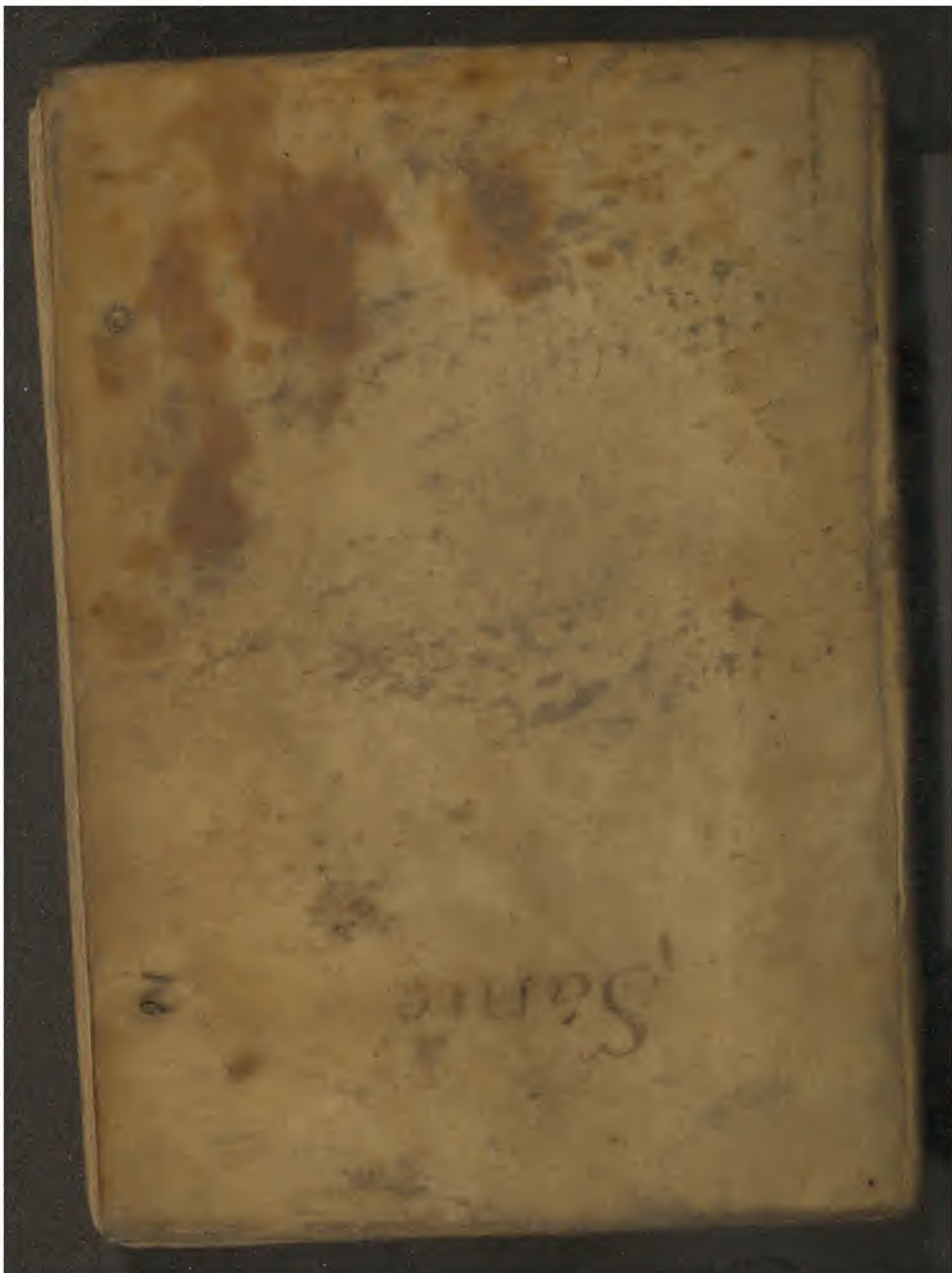
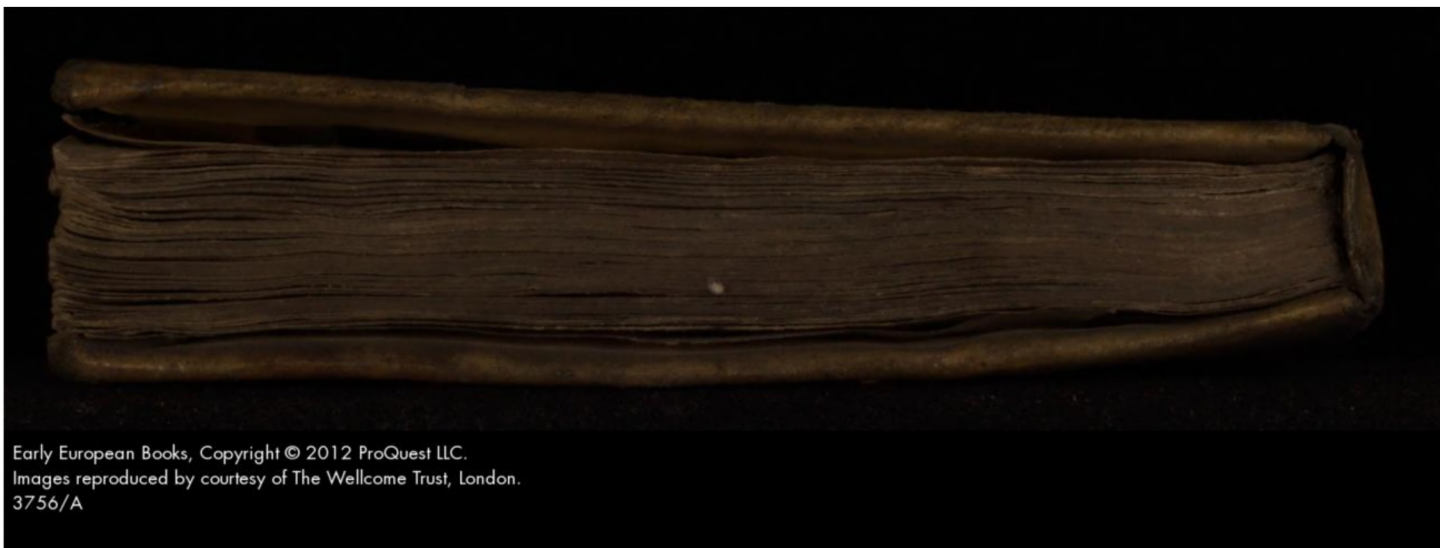




Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3756/A





Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3756/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3756/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
3756/A

Merts. Sana in Cognore Sano

3756

A

1881

C II

16/2



Bumpus
15/-
30 Nov. 28

LE 64361
VRAY MOYEN
DE CONSERVER
LA VIE ET SANTE,

ENSEMBLE

intégrité des sens, entendement & memoire,
iufques à l'extreme vieillesse.

compofé en latin, par le R. P. LEONARD LESSIVS
Theologien de la Compagnie de IESVS.

*le Traité du Sr LOVIS CORNARE Venetien,
feruant à mefme fin:*

traduit par le mefme LESSIVS d'Italien en Latin.

utiles à tous Amateurs d'estudes, & autres
actions de l'ame, à fin d'y vacquer avec facilité
& vigueur, & fort plaiſans à lire.

aprouvez par des fameux Docteurs en Medecine.

L'VN ET L'AUTRE
Traduit de Latin en François,
*Par un Chanoine de l'Eglise Metropolitaine
N. Dame de Cambray.*

Imprimé à CAMBRAY,
Par IOSEPH LAURENT, Imprimeur juré.
M D C XXXIII.
Avec Grace & Privilège.

Sommaire du Privilege.

*La Majesté a octroyé au Chanoine de l'Eglise
Metropolitaine de Cambray Traducteur de ces deux
liurets, de les faire imprimer, avec defense & interdi-
ction à tous, de ne les imprimer, ou contrefaire durant
le terme de six ans, sans son cōsentement, sur les peines
contenues audit Privilege, depesché au Conseil Privé,
le 18. de Juin, 1633. Parap. RV. Vi. Signé I. le Comte.*

L'approbation de l'Ordinaire.

*Ces deux liurets, contenant le vray moyen de cō-
server la santé, & les profits de la vie sobre, sont fi-
delement traduits en François. Et comme, soubz
l'approbation des Docteurs tant en Theologie
qu'en Medecine, ilz ont esté imprimez en Latin, se
pourront aussi tres-vtilement imprimer en François,
pour estre de grāde efficace à suader & induire à la
tēperance & sobriété. Fait à Câbray, le vj. de Juin.
M. D. C. XXXIII.*

*Par Ordonnance de Monseigneur l'Il. & Rev.
Archevesque & Duc de Cambray.*

LOVIS LE FOVLON. Secret.

Du Censeur, sur le Latin.

*Ces deux liurets sont & plaisans à lire, & tres-dignes
d'estre imprimez, ne s'en pouvant facilement trouver des
plus efficaces à la recommandation de la S. Sobriété.
Signé Guillaume Fabrice Nimegeois, Censeur des livres
Apolloliques & Archiducal.*

A MESSIEURS
LES PRELATS
ET
ECCLESIASTIQUES
DE L'ARCHEVESCHE DE CAMBRAY.

MESSIEURS. La fin que le
R.P. Leonard Lessius, Theolo-
gien de la Compagnie de IESVS,
s'est proposée en ce petit Traité, & à la
traduction du liuret de Louys Cornare
Venetien, qui tend à mesme effet; m'a
semblé si digne & releuée, par la belle
deductiō qu'ilz en font, & tellemēt cō-
jointe avec le seruice de Dieu, & le plus
grād bien que les hōmes puissent auoir
en ce monde; que dès que j'eū le bon-
heur d'en auoir la cōmunication & le-
cture, i'en'ay esté à repos qu'ils ne fussēt
mis en frāçois, pour multiplier & espar-
dre des si beaux & agreables fruits, &
les cōmuniquer à ceux qui ne s'en vou-
dront priuer, & rēdre incapables. Or

Epistre dedicatoire.

cōe l'un & l'autre de ces Autheurs ont
eu vn singulier zele & desir de benefi-
cier & biē-heurer sur tout les personnes
Ecclesiastiques et Religieuses, dās l'ex-
ercice de leur nobles & pieuses fōctiōs,
les affranchissant des choses cōtraires ;
i'ay pareillemēt esté porté à vous pre-
senter ce mien petit trauail, afin q̄ vous
iouissiez du bien qui vous à esté dedié:
Esperant que prendrez mon deuoir de
bonne-part, & l'autorizerez quant &
quant de vostre exēple, à ce qu'un cha-
cun soit incité à rechercher & cherir ce
grand thresor de vie & santé, & tasche
d'auoir le goust si net, qu'il en puisse fa-
uourer les douceurs & delices, & fuir
les apasts de mort & maladies, qui, par
leur fiel & amertume, causēt le degoust.
Ce sera vostre bien, hōneur & merite,
ma consolation, & Dieu vous en fera la
recompense.



Sur les vers Latins du Sieur François Sassenus,
Docteur en Medecine.

Bonne santé, vie longue & vigueur,
Repos d'esprit, doucement sans rigueur
Nous eslargit la vie temperée,
Voyez-le icy, la chose est auerée
Par des raisons, & tres-bons fondemens,
Verifiez par tant d'éuenemens,
Qu'il n'a du sens, & manque de prudence,
Amy de gueule, & sujet à la pance,
Qui ne se sert de ce bien souverain
Pour calmer l'ame, & s'enuieillir tout sain.
Iadis les Saints au desert & boschage,
Dans leur maintien, leger, simple & sauvage,
N'ont-ils pas eu des âges fleurissans,
Tous vieux, dispos, vigoureux & plaisans?
Et Lesbe aussi, ja passé tant d'années,
A viure eschars, prolonge ses journées,
Parmy ses maux travaille incessamment,
Pour le commun, sans nul empeschement.
Tant peut & vaut la belle temperance,
Qui la santé, vie, & vigueur auance.



Sur le vers Latins du R. P. Herman Hugo,
de la Societé de Iesvs.

CEnt ans de vie ont en jadis plusieurs vieillards,
Maintenāt c'est un don bien rare & fort eschars.
Mais parmy tous ces vieux, & leur nombreuse bande,
Il n'en y a pas eu de quantité si grande
Qu'on dit en auoir eu es entrées du Nil,
Qui en cent ans entiers, en suinis fil à fil,
Ont apperceu cent iours rayonnans sans braine,
Sans nuage & bronillars, & sans mauuaise mine.
Est-ce donques l'horreur de ces volantes eaux,
Qui couure le Soleil & d'esté les flambeaux?
Non, ce n'est pas celà qui cause la disgrace,
Mais bien les appetits de la gourmande race,
Qui se greuant par trop, de trop grand appareil,
Oste à l'ame son jour, sa splendeur & Soleil:
Rebouchant à l'esprit sa clarté raisonnable,
A trop boire & manger, à marchander la table.
O triste passe-temps de si noble sejour!
Urayment c'est le meilleur se regler sans destour,
Si que Lesse deduit au discours de son liure,
Selon l'art & raisons qui enseignent à viure.
C'est alors que l'esprit tout libre, pur & net
Al'aspect des lueurs, iouit du iour parfait:
Et soit qu'en besongnant chez soy il se recueille,
Soit que guider plus haut son essor aussy vsuille,
Pour s'y entretenir avec les bien-heureux.
Il vole sans lien, vif, prompt & vigoureux.

O tres-

O agreable gain des plus longues années,
Dans l'employ des vertus & des saintes pensées!
Il vaut mieux viure ainsi des cent iours seulement,
Que groupir dans le corps cinq cens ans autrement.
Orsus donc embrassons la vie bien réglée,
Fuyons, fuyons l'excez, la vie des-bordée.

*L'approbation du Sieur de Vileers,
Docteur en Medecine.*

J'ay diligemment leu & consideré le tres-docteur liure du R. P. Leonard Lessius, & iuge que la doctrine y cōtenue est conforme aux regles des Medecins, & tres-conuenable à la fin pour laquelle l'Auteur l'à composé: & partāt tres-vtile aux personnes Religieuses, & à tous ceux qui sont addonnez aux fonctions de l'ame. Signé. Gerard de Vileers
Docteur en Medecine & Professeur ordinaire.

*L'approbation du Sieur Cresteau,
Docteur en Medecine.*

Ayant veu & examiné ces deux Traitez, du vray moyen de conseruer la santé, & des profits de la vie sobre, traduits en françois, ie iuge qu'ilz sont du tout conformes aux preceptes de la Medecine, & que la lecture n'en est pas seulement fort recreative, mais aussi tres-profitable pour se remettre & maintenir en bonne disposition de corps, integrité de sens, & vigueur d'esprit, en vsant discrettement, selon l'intention de leurs Auteurs.

MICHEL CRESTEAU.

Ad Lectorem.

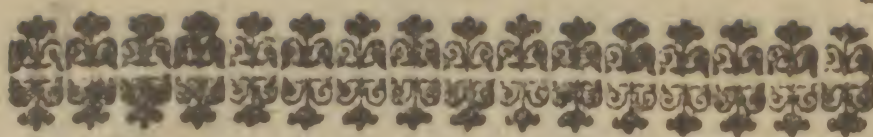
Aures dulce melos, nares thymiamata pascunt,
Et varius pascit lumina nostra color.
Vis mentem & corpus diuturno nectare pasci?
Hospes & acceptus sit liber iste tibi.
Nescireos spirare dies, celeremque triumphum
Omnibus ex morbis posse referre dabit.
Integra cum vegeto mens stabit corpore, passim
Omne exercitij prompta subire genus.
Debita dein postquam compleverint stamina Parca,
Extremum claudes absque dolore diem,
Præmuni vitæ paulatim rore solato,
Quæ crebra Augusti vota fuisse ferant.

MICHAEL CRESTEAV, Med. Doct.

Ad Eundem.

Magnum Paoniâ medicamen quæris in arte,
Cui nullum compar viribus esse queat?
Antidotum quæris per quod incunda serenet
Lux animum? & longè vitæ senilis eat?
Antidotis potiora dabit tibi Lessius. Ecce,
Nobile frugalis victus Elixir erit.

THOMAS CRESTEAV F. Med. Doct.



LE
V R A Y M O Y E N
D E C O N S E R V E R
L A S A N T É .



L V S I E V R S Autheurs I.
ont doctement & amplemēt
escrit de ce qui est requis à la
conseruation d'une bonne
santé : mais ilz donnent tant
de preceptes, & requierēt tant d'obseruatiōs
à l'endroit de la qualité & quantité du mā-
ger & du boire, de l'air, du sommeil, des
exercices, des saisons de l'an, des purgatiōs
& saignées : ilz ordōnent tant de confection
syropes, & d'autres sortes de remedes exquis,
qu'il faut vn cōtinuel soing pour l'observer,
& que c'est vne vraye seruitude de tascher
d'y satisfaire. Ioint que c'est souuent avec
peu de fruit, ou nul pour tout, tandis qu'on
ne garde ce qui y sert le plus. Car les hom-
mes veulent manger librement tout ce qui
leur gouste, & autant que l'appetiten demā-
de : s'accommoder au commun vsage, &
contenter la sensualité. Qui est cause que
A l'obser-

l'observation de ces preceptes ne leur profite gueres. Voila pourquoy la pluspart ne se louciant des aduis des Medecins, laissent le tout à la nature & à l'éuenement. Ilz pensēt que c'est vne misere de viure selon le cōseil des Medecins, cōme on dit vulgairemēt; *Qui vit medicinalement, vit miserablement*: item de ne pouuoir se saouler des viandes, qui se mettent à table, ne pouuoir satisfaire à l'appetit, & remplir le ventre. Tellement qu'ilz mangent abondamment de toute sorte de viandes, deux ou trois fois le iour, autant que l'appetit en veut. Puis, apres la table ilz trauaillent quelques heures de l'esprit: & ilz ne se resoluent iamais de prendre des purgations à certain tēps, s'ils ne sont pressez de maladie: croyans que tout va bien, quand ilz ne sentent rien de mal. D'où prouient que petit à petit ilz se remplissent de mauvais suc, & d'humeurs nuisibles, qui à lōgueur de temps non seulement s'augmentent, mais aussy se corrompent, & deuiennent plus malignes; tellement qu'à la moindre occasion de chaleur ou froidure, de trauail ou voyage, de vens, ou dequelque autre incommodité & excès, elles s'enflamment & causent des maladies mortelles.

Dont

II. Dont i'ay veu beaucoup de braues hommes emporter en fleur d'âge, qui (parmy quelque bon regime) auroient peu prolonger leur vie grand nombre d'annees, & profiter au monde par leur doctrine & bonnes œuures, & meriter beaucoup plus grande couronne au ciel. Il y en a aussy plusieurs (tant Religieux, qu'autres) qui par faute de ceste cognoissance, sont souuent malades, & empeschez de vaquer aux estudes, & autres fonctions de l'ame, comme ilz voudroient bien, & que leur vocation le requiert.

III. Ce qu'ayant passé long temps consideré en diuers lieux, il m'a semblé que ie ferois vne bõne œuvre, de mettre en auant ceste façon de conseruer la santé: par laquelle (apres le iugement d'excellens Medecins, qui autrement ne me donnoient que deux ans de vie) ie me suis moy-mesmes rendu sain & habile à toutes fonctions d'esprit, parmy diuerses indispositions & incommodités corporelles: & plusieurs (tant de nostre Societé, que d'autres) se maintiennent treslonguement disposés & alerts: comme du temps passé, de saincts personnages & Philosophes s'en sont aussy beaucoup seruy. Ceste façon gist principalement au bon regime, & à certaine

moderation du boire & mager, non pas facheuse, qui afflige & debilité; mais conuenable à la nature, qui recrée & corrobore les forces.

Sur ceste deliberation, quelque homme illustre m'a communiqué vn liuret Italien traitant de la vie sobre, composé par Louys Cornare Venetien, homme de grand iugement, honorable, riche & marié: lequel y recommande grandement à toutes personnes ceste façon de viure, cōme en ayant pris longue & certaine experience. La lecture de ce liuret m'a fort recreé, & ie l'ay iugé digne d'estre traduit en latin, pour le rendre commun à tous, & le mettre à la fin de ce mien traité & regime.

IIII.

Que le
sujet
ou la
matiere
n'est pas
contraire
à la pro
fession
d'un
Théo-
logien.

Cest œuvre ne doit estre estimé contraire à ma profession, qui est de Theologie, & non pas de Medecine. Car, outre ce que cy deuant ie n'ay pas peu gousté la theorie de la Medecine; le sujet touche aussi les Theologies: y estât question de la tres-belle vertu de Temperance: à sçauoir en quoy elle gist, le moyen d'y paruenir, la mesure qu'on y doit garder, comment il faut trouuer ceste mesure, & le fruit qui en prouient. Partant ceste considération n'est pas si propre aux Medecins, qu'en certaine façon elle ne soit aussi cōmune à la

la Theologie , & Philosphie morale.
Ioint que la fin & le but, que i'y pretēs principalement, est tres-digne d'un Theologien.
A sçauoir que plusieurs persōnes Religieuses, & autres qui sont addōnées à la pieté, aiēt vn bon moyen de seruir Dieu long tēps, avec plus de facilité , alegresse, ferueur , & ioye spirituelle, & de s'acquerir vne grande gloire au ciel. Car il ne se peut dire, avec combien d'habilité & contentement de l'ame, l'hōme sobre se porte à l'oraison , aux heures canoniales , au saint Sacrifice de la Messe , à la meditation des choses diuines , & lecture de la sainte esriture : ores qu'il ne soit pas des plus releués. Quy est ce que i'affectionne & desire le plus par ce Traité. Sans dire combien il sert aussy à tous autres, pour l'auancement de leurs estudes , meilleure expedition & adresse de toutes sortes d'affaires , qui se manient avec l'esprit & entendement. Mais nous dirons plus bas tout exprés tous les profits qui en prouiennent. Donc tant pour le regard de la matiere, que de la fin , ce traité s'accorde bien avec la profession d'un Theologien . Voila Lecteur la raison de mon dessein en ce petit œeuure.

A ;

Or, pour

Or pour venir au point , nous dirons
 premierement ce qui s'entend par la vie sobre.
En second lieu , par quel moyen , & com-
 ment l'on pourra arrester la iuste mesure.
Tiercement , des fruits & profits qui en pro-
 cedent.

V.
 Qu'est
 ce que
 la vie
 sobre.

Quant au premier , nous appellons icy
Vie sobre , celle qui donne la mesure tant au
 boire , qu'au manger : tellement qu'on ne
 prenne non plus de l'un ny de l'autre , que
 requiert la constitution du corps , pour bien
 faire les fonctions & actions de l'ame.

Nous l'appellons aussi , *Vie ordonnée* ,
reglée , *temperée* ; signifians par ces noms vne
 mesme chose. D'oc le boire & le mâger , c'est
 la matiere en laquelle se pratique principa-
 lement ceste vie sobre , ou temperance : y
 gardant tousiours la mesure conuenable.
 Neantmoins (secondairement & comme
 d'arriere-soing) elle se contregarde aussi de
 trop de chaleur ou froidure , de l'assitu-
 de & d'autres semblables excez qui offen-
 sent la santé , & empeschent les fonctions
 de l'ame.

VI.

La me-
 sure est
 diuerse
 pour les
 uns &
 les autres.

Ceste mesure n'est pas la mesme au regard
 de tous , mais tres-diuerse , selon la diuersité
 de la constitution des corps , des forces &
 de l'âge . Car il en faut vne autre à l'âge
 fleu-

fleurissante, & vne autre à la vieillesse : vne autre à l'homme robuste, & vne autre à celuy qui est debile : vne autre au corps bilieux, & vne autre au phlegmatique. Car il y a par tout vne diuersité de faculté ou puissance d'estomacs, à laquelle ceste mesure doit estre ajustée & accommodée. Qui est proprement, ce que la faculté de l'estomac d'un chacun peut parfaitement cuire & digerer, parmy les occupations corporelles & spirituelles, & qui suffit pour la nourriture du corps. D'autant qu'il faut vne plus grande mesure à celuy qui est continuellement addonné aux exercices du corps, qu'à celuy qui est du tout attaché aux estudes, à la meditation, oraison, & autres fonctions de l'ame. Car les fonctions de l'ame, empeschent & retardent beaucoup la concoction : ou par ce que tirant en haut toute la force de l'ame, elles suspendent en certaine façon les actions des forces inferieures : comme nous l'experimentons lors qu'estans attentifs aux estudes, ou à l'oraison, nous n'oyons ny les heures, ny ne remarquons ce qui est deuant noz yeux : ou par ce que telles fonctions de l'ame ne retirent pas seulement à soy les esprits animaux, mais aussi les vitaux & naturelz. D'où il arriue souuent, qu'il faut deux fois moins de viade

Quelle
sera la
mesure
d'un
chacun.

&

& de boire à celuy qui est entêtif aux études,
& fonctions de l'ame, qu'à celuy, qui exerce
continuellement le corps: bien qu'ils soient
tous deux de mesme force, & d'aage.

VII.

Donc toute la difficulté gist à trouuer ceste mesure. Ce que S. Augustin à aussy noté, liure 4. contre Iulien, chap. 14. escriuant en ceste sorte: Or lors qu'on sera venu à l'usage d'une necessaire volupté, par laquelle nous refectiõnons le corps, qui pourra dire comme elle ne nous laisse pas sentir la regle de necessité, cache le limite de ce qui est requis à la santé, & le fait outrepasser, nous ravissant par la presence de quelque met delectable, tandis que nous estimons n'estre assez ce qui est assez, nous laissant aller apres ses amorces, avec croyance que nous besongnons pour la santé, lors que sommes emportez à la volupté: c'est ainsi que la cupidité ne scait ou se termine la necessité.

Comme
l'on
recog-
noistrá
ceste
mesure.

Par ces mots, Sainct Augustin attribue la cause de ceste difficulté à la volupté: qui fait qu'on ne sent point quád on à atteint la iuste mesure, & qui couure ceste borne: afin que nous l'outrepassions, nous faisant croire qu'il y va de la santé, quand ce n'est que volupté. Nous dirons donc en second lieu de ceste mesure, & des marques propres à la trouuer: y donnant quelques reigles, pour la bien cognoistre. Mais

Mais quelques-vns me diront d'auéture, qu'il n'est besoing d'auoir soing de ceste mesure es Monasteres : d'autant que les Superieurs de l'Ordre l'ôt arrestée sagement, ordonnans, selon les saisons, certaines portions de poissons, d'œufs, de chair, de legumes, de riz, de bouillon, de fruits, de fromage & de beure, de ceruoise, & vin: le tout à nombre & mesure: tout cela donc se peut prendre librement, sans excez d'icelle. Ne pensans pas que les catharres, les toux, les douleurs de teste, & d'estomac, les fieures & autres maladies, dont ilz sont trauaillez souuent, prouiennent de l'excez du boire & manger: mais l'attribuans aux vens, au mauuais air, aux veilles, à trop grand trauail, & seblables causes exterieures. Mais ilz se trôpent manifestement. Car parmy vne si grâde diuersité de corps & d'estomacs, vne mesme mesure ne peut seruir à to^s. Mais ce qui est assez pour vn homme ieune & robuste, est sans cōparaison, par trop pour celluy qui est vieil & debile, selon que saint Thomas l'enseigne 2. 2. quest. 141. a. 6. suiuant Aristote: chose assez claire de soy. Tellement que les Superieurs n'ont point ordonné vne telle quantité & multitude de portions, afin qu'un chacun croye que ceste
mesure

mesure luy est conuenable: mais afin que les plus robustes en eussent assez: & les autres en choisissent ce qu'il leur plairoit: neâtmoins avec telle mesure que la raison le requeroit, & que s'abstenans du surplus, ilz eussent occasion de meriter par la sobriété. Il n'est pas mal-aysé de garder la Temperance quand il n'y a pas de delices: Mais il y a de la peine à s'abstenir au milieu des viâdes, & reprimer la gloutonnie parmy les amorces (signâment aux ieunes gens, & auant qu'on ait dompté la gourmandise) chose de grand merite auprès de Dieu. Cause pourquoy l'on varie par fois & dône l'on quelque sur-croist es Religions, outre-passant la quantité & mesure ordinaire, afin de s'y moderer & auoir occasion de bien faire. N'importe que l'on die que ces choses se donnent pour recreer quelque peu la nature. Car ceste recreation ne gist point au notable excez de la mesure accoustumée, mais afin qu'on se resiouysse quelque peu par la varieté ou meilleur goust des viâdes qui se seruent rarement, neantmoins à la mesure de Temperance, sans que l'appetit soit du tout assouuy. Car tout ce quy passe ceste mesure, se doit tenir pour vice, soit es nopces, ou dedicaces, ou autres conuiues solempnels: & tout ce qui passe

la quantité que l'estomac peut parfaictemēt cuire & digerer , sans laisser des cruditez, c'est excez. Or pour trouuer ceste mesure, nous pouuons vser des regles & remarques suiuantcs.

Regle premiere. Si d'ordinaire vous prenez IX.
tant, que par apres soyez peu idoine aux fonctions de l'esprit, à l'oraison, à la meditation, aux estudes de lettres: il est tout clair que vous excedez la iuste mesure. Car la nature & la raison requiert, que la partie vegetatiue soit tellement fomentée & entretenue, que la faculté ou puissance animale & rationale ne soit offensée: d'autant que celle là doit seruir à cestes-cy d'ayde en leur fonctions & nō point d'empeschement. Quand donques l'on en prend tant pour la nourriture, que les fonctions des facultez superieures (à sçauoir des sens, de l'imagination, de l'entendement, & de la memoire) en sont notablement empeschez, c'est signe qu'on excede la mesure conuenable. Cest empeschement prouient de la redōdance & superfluité des vapeurs que l'estomac principalement renuoye à la teste: ce qu'il ne feroit point, si l'on ne passoit la mesure, comme il conste par experience. Car ceux qui sont sobres, se voient autant habiles à toutes les fonctions
de

de l'ame, apres le repas qu'auparauant: cōme l'auteur, que nous auons adjousté cy deffous, le tesmoigne souuēt: & plusieurs de nostre Societé, & moy-mesme, l'experimenterons tous les iours. Voire les Saints Peres, qui ne mangeoient qu'une fois par iour, le faisoient si sobrement, qu'ilz n'estoient empeschez rien pour tout es fonctions & actions de l'ame. Combien plus facilement le feront ceux qui diuisent ceste quantité en deux petites refections.

- X. J'ay dit que ces fumées, qn̄ brouillent la serenité du cerueau, procedent principalement de l'estomac apres le repas, d'autant que c'est bien la cause principale, mais non pas seule: veu qu'elles ne prouiennent pas seulement des viandes qu'on a prises lors qu'elles cōmencent à s'eschauffer & digerer; mais aussy de trop grāde abondance de sang & d'humeurs, qui s'amassent au foye, à la rate & es veines, s'eschauffans quāt & quāt, & enuoyans grande quantité de fumées à la teste. La vie sobre corrige petit à petit, ceste abondance ou malignité d'humeurs, & la reduit à son point, tant en quantité qu'en qualité: si bien qu'apres le repas, ilz ne mōtent plus à la teste. Car lors la nature regit parfaitement ses humeurs par les facultez
vege-

vegetantes, & mesnage tellemēt le tout, qu'il ny ait aucune maladie ou empeschemēt aux fonctions superieures.

Et n'importe, que plusieurs personnes addonnées à la sobriété reposent apres dîner, & dorment quelque peu. Car ilz le font afin que les forces fatiguées au parauant par le trauail de l'ame ou du corps, soiēt retreées par le sommeil, & que les esprits consumez soient restaurez, le sommeil seruant à l'un & à l'autre. Puis ce somme est tres-bref, & pourroit facilement s'euitier, n'estoit l'accoustumâce, ou quelque lassitude. Quelques vns dorment plus longuement, mais en retranchent par apres autant de nuit, comme diuisant le repos en deux.

Regle deuxxième. Si vous mangez ou beuuez tāt, que vous sentiez par-apres quelque engourdissement, pesanteur, & lassitude du corps, qu'auparauant vous estiez agile & esueillé; c'est signe qu'il y a de l'excez: n'estoit que cela procedast de maladie ou de son reliquat. Car le boire & manger doiuent recreer & esgayer la nature, & les forces corporelles, & non pas les greuer ou opprimer. Ceux doncques, qui sont tellement disposez qu'ilz se sentent greuez, aurōt à diminuer leur portion ordinaire, apres auoir

XI.

auoir cōsideré diligemment, si cela prouient d'excez de manger, ou de boire, ou de l'un & de l'autre, & (l'ayant bien recognu) ilz se retrancheront peu a peu, tant qu'ilz s'ayent reduits à telle mesure qu'ils ne se sentēt plus incommodez.

Plusieurs se trompent en ce point, car ores qu'ils mangent & boient largemēt, & vsent de viandes fort nourrissantes; neant-moins ils se plaignent tousiours d'estre debiles, pensans que c'est māquement de nourriture, & d'esprits: cause pourquoy ils demandent des viandes de plus grande substance: se hastent à desieuner du matin, afin que la nature ne defaille. Mais ils s'abusent, comme i'ay dit, & surchargent le pauvre corps ja trop chargé de suc. Ceste debilité ne leur prouiet point par defect, ains (comme le plus souuent la constitution du corps & l'enflure du ventre le monstre) d'abondance d'humours qui humectent trop les muscles & les nerfs, qui sont les voyes & conduits des esprits. D'où prouient que les esprits animaux (esquels gist toute la vigueur du corps au sentiment & mouuement, cōme dans l'vniuersel & plus proche instrument de l'ame) ne peuuent librement couler & regir le corps. De là procede ceste debilité, pesant-
teur

teur & engourdissement du corps : l'esprit animal estant comme coupé par ceste abondance d'humeurs. Ce que l'experience iournaliere nous demonstre es corps chargez de superfluité d'humeurs, lesquels (languissans & engourdis au matin à cause de trop d'humidité qui leur est restée du souper precedent, & du somme de la nuit) s'allegent petit à petit à mesure que les humeurs se consument par l'abstinence & crachats, & que ceste vigueur va croissant iusques au soir, ores qu'on ne prenne rien ou peu au midy. Que si, durant ceste humidité & debilité, l'on mange encore (signamment des choses humides, & en grande quantité) le mal s'augmente tousiours & les miseres continuent. Partant quiconque se vouldra tenir prompt & agile à tous mouuemens & vsage de ses sens, aduise de diminuer les humeurs par la diete: à fin que les esprits aient libre passage par tout le corps, & que l'ame s'en puisse seruir prestement à tous mouuemens & actions d'icelluy.

Regle troizième. Il ne faut pas qu'on XIII.
passe tout à coup & immediatement d'une façon desordonnée de viure, à vne façon parfaite & exacte. Mais cela se doit faire petit à petit, diminuant la quantité ordinaire
par

par des petites substractions, iusques à ce qu'on paruienne à la mesure qui n'offence plus les fonctions & actions de l'ame, ny ne greue le corps. C'est la doctrine commune des Medecins : car tous changemens soudains & notables offensent la nature, à cause de l'accoustumâce (qui est cōme vne autre nature) qu'on delaisse avec violence, introduisant son contraire. Comme dōcques l'on se resent & afflige grandement de ce qui cōtrarie à la nature : de mesme de ce qui est cōtraire à la coustume estat encore en sa vigueur. Parquoy il s'en faut retirer peu à peu, tout bellement ; & c'est ainsy que la coustume inueterée se chāge & perd toute sa force, comme elle s'estoit aussy engendrée & creüe petit à petit auparauant, sans qu'on sente grande difficulté au changement.

XIII.

Regle quatriême. Encore qu'on ne puisse determiner certaine quantité qui soit conuenable à tous, pour la diuersité des aages & des forces & la difference des viandes; neātmoins pour ceux qui tendent à la vieillesse, ou sont debiles, il semble pouuoir suffire communement 12. 13. ou 14. onces de viande par iour, compris le pain, la chair, les œufs, & tout ce qu'on mange, & autant ou vn peu plus d'onces du boire. C'est ce que quel-

quelques-vns iugent par probable raison, & l'experience. Cela s'entend de ceux qui ne font gueres d'exercice corporel, & sont totalement addōnez aux estudes, ou à d'autres occupations de l'ame. Certes le Sieur Louys Cornare qui à fait le liuret de la vie sobre, que nous auons joint cy deffous, approuue ceste mesure, & l'à pratiquée dès l'âge de 36. ans, iusques à la fin de sa vie, ayant vescu tres-longuement & en tres-bonne santé. De mesmes les saints Peres au desert, ores qu'ilz ne mangeassent que du pain seulemēt, ny beussent que de l'eau, ilz n'excedoient pas ceste mesure, mais l'ordonnoient generallyment és monasteres par forme de reigle, selon que dit Cassian, *Collat. 2. de l'Abbē Moyse, chap. 19.* ou l'Abbē Moyse estant interrogé qu'elle estoit la meilleure methode de temperance, respondit en ceste sorte; *Nous scauons que noz Ancestres ont souuent traité par ensemble sur ce point. Car examinaans les abstinences des uns & des autres, qui passoient toute leur vie seulement avec des legumages, ou avec des herbes ou pommes; ont preferé à tout la refectiō du pain seul: donnans pour tres-iuste mesure deux petites michettes, qui certainement ne pesoient pas vne liure. Tellement qu'ilz la reglerent tous*

à 12. onces de pain par iour pour iuste mesure. Car anciennement vne liure ne portoit que 12. onces, non pas 16. comme maintenant.

Quelques-vns pensent que chacun de ces petits pains pesoit vne liure, & c'est ainsi qu'ilz entendent les parolles de l'Abbé Moysse. Mais considerant la chose de près, il semble tout clair, qu'il le faut entendre des deux ensemble. *Premièrement*, par ce qu'il a voulu designer la mesure entiere, qui consistoit en deux petits pains, & non pas combien portoit chacun d'iceux. *Puis* par ce que ceste mesure de pain estoit iugée assez petite, & fort difficile à garder, selon que le mesme Abbé Moysse l'enseigne *au chapitre 21.* Ce qui ne se peut entendre de deux liures de pain par iour, laquelle mesure n'auroit esté petite, ny difficile à tenir, signamment aux vieillards: ne pouuant dire qu'on a peu ou sobrement mangé, apres auoir auallé si grande quantité de pain. Voires mesmes nous qui sommes dans vn pais froid, trouuerions estrange qu'un Religieux mangeast d'un repas deux liures de pain, & le reputerions grand mangeur & gourmand. En outre, tant s'en faut que ces petits pains rassassassent la faim, que selon le rapport de l'Abbé Moysse, *Chap. 24.*
(ou

(ou il blasme aussy le fait) quelques-vns ieusnoient deux iours sans prendre leur refection avec les autres, afin de manger le double par-apres, & satis-faire à leur appetit. Qui est-ce, de ceux qui sont addonnez aux exercices de l'esprit, qui mange en vn repas quatre liures, ou bien 4 8. onces de pain sec? Finalement (comme l'Abbe Moysé le rapporte aussy *ancha. 11.*) l'Abbé Serapion, estant tout petit, auoit encor faim après auoir mangé ces deux petits pains avec les autres, & déroboit le troizième pour le manger en cachette: n'estant possible qu'un enfant mange trois liures de pain. Qui fait croire pour certain que chaque de ces petits pains ne faisoit que six onces, & les deux ensemble enuiron vne liure.

Que si ces Peres ont iugé par longue experience, que c'estoit assez de 12. onces de pain sec, sans autre viande, ayans neantmoins atteint l'extreme vieillesse sains & entiers de tous leur sens; à combien plus forte raison, pourront suffire 6. 7. 8. onces de pain, avec 6. ou 7. onces de bonnes viandes, qui nourrissent au double que ne fait pas le pain sec: outre la ceruoise ou le vin, qui donnent beaucoup d'aliment, au lieu d'eau, dont ils se seruoient, laquelle de soy ne nourrit point?

B 2

Regle cinquième. Quant à la qualité, il ne s'en faut pas beaucoup soucier, si vous avez le corps sain, & si telle viande ou boisson n'offensent pas vostre naturel. Presque toutes les viandes, dont on use communement, avec le pain seul sont convenables à un naturel de bonne constitution, prises modérément. Tellement qu'avec le beurre, fromage & ceruoise, l'on pourra vivre une très-longue & très-saine vie, signamment si l'on s'y est accoustumé de jeunesse. Neantmoins l'on doit s'abstenir de choses nuisibles, ores que fort agréables au goût: du moins n'en prendre en trop grande quantité, cōme sont les choses grasses, qui relaschent l'estomac & ses forces d'astriktion, & empeschans la concoction des autres viandes, les font tōber de l'estomac à demy cuites & à demy crues, avec beaucoup de fumées qu'elles enuoyēt à la teste: d'où proviennent les embloüissements, les toux, l'asme, & autres accidens des poulmons: (si ce n'est qu'elles soient bien digerées par le moyen d'un bon estomac) & par longueur de temps elles se tournent en des mauvaises humeurs, & matiere fievreuse, se convertissans partie en suc cholérique, partie en humeur phlegmatique. Cause pourquoy les gens d'estude en doiuent
vicer

vser plus sobrement, avec quantité de pain, pour empescher la plus-part de leur mauuaise operation.

Telles sont aussy les viandes qui (selon l'experiēce) causent des effusiōs de mauuaises humeurs sur les yeux, des nūées, toux billōs, distillations à la teste, des toux, ou des cruditez, enflures, tranchées, morsures & piqueures au ventricule, ou qui interessent autrement la disposition du corps, ou les fonctions de l'ame. Car c'est chose absurde d'acheter vne si vile & courte volupté de gueule à si grand interest, & paroître esclau du ventre par l'vſage des choses nuisibles & pernicieuses. Toutesfois ie n'entens point que vous n'en puissiez vser sobrement, comme quelques-vns font trop de scrupule de māger des choux, oignons, du fromage, des pois, & des feues, craignans l'humeur melancolique ou cholerique, les viscosités ou enflures. Mais ie vous aduertis seulement de n'en point prendre trop notable quātité: d'autant qu'elles ne nuisent pas en vſant peu ou rarement, signamment si l'appetit y est porté. Voires bien souuent cela profite à la nature: ou au contraire la grande quantité luy est dommageable.

XVII.

Entre toutes les sortes de viandes, il n'y en a point de plus conuenable à ceux qui sont vieux & debiles, que la panatelle, avec laquelle (& vn œuf ou deux) on peut viure en tres-bonne & tres-longue santé, selon que nostre Autheur le tesmoigne. Les Italiens l'appellent empannade, qui se fait de pain & d'eau, ou de bouillon de chair cuits ensemble. C'est la viande la plus conuenable, tant par ce qu'elle est de tres-facile digestion, pour estre semblable à ce chyle qui se fait dans l'estomac, par la concoction des viandes; que parce qu'elle a les qualités tres-temperées, & n'est nullement sujete à putrefaction & corruption, comme plusieurs autres viandes qui se gastent dans l'estomac. Elle fait aussi beaucoup de bon sang: s'y pouuant aussi mesler d'autres choses pour la rendre plus chaude & nourrissante. D'où le Sage à eu raison de dire, *Ecclesiast. 29. Le principe de la vie de l'homme, c'est pain & eau.* Faisant entendre que l'appuy & soustien de la vie humaine gist principalement en ces deux choses, & qu'elles sont les plus conuenables à la conseruation d'icelle. De sorte qu'il n'est besoing d'en chercher d'autres à grand prix, chair ny poisson, ou semblables amorces de gourmandize. Plutarque *au liure*

liure de conseruer la santé, n'approuue point les chairs, dilant en ces termes ; Il faut grandement craindre les cruditez de l'usage de la chair : car elle charge fort au commencement, & laisse par-apres des reliquats malins. C'estoit bien le meilleur d'acoustumer le corps de n'en desirer pas au tout. Car la terre ne produit point seulement en abondance ce qui suffit pour la nourriture ; mais aussi pour la delictation & volupté, dont vous puissiez user en partie sans autre appareil ; partie les mesler & rendre saineuses en mille manieres. Ceste opinion se confirme par plusieurs Medecins, & l'experience l'approuue. D'autant qu'il y a beaucoup de nations qui mangent rarement de la chair, & vivent principalement de riz, & de fruits, viuans toutesfoi tres-longuemēt & en tres-bonne santé, cōme les Iaponois & Chinois, les Africains en plusieurs lieux, & les Turcs. Le mesme se voit en plusieurs villageois & mechaniques, qui d'ordinaire ne māgent que du pain, du beurre, du papin, des legumages, des herbes & du fromage, rarement de la chair ; & ont neantmoins les corps sains, fermes, & de longue durée : pour ne rien dire des Peres qui ont vescu au desert, ny des anciens Monasteres.

Regle sixième. Ceux qui ont soing de leur santé, doiuent sur tout fuir la varieté des viandes & les saulces exquisés. Parquoy le tres-docte Medecin Disaire en Macrobe, li. 7. *Saturn. chap. 4.* & Socrates aduisent qu'il ne faut pas boire ny mâger ce qui prolonge l'appetit au delà de la faim & soif. C'est aussy le commun precepte des Medecins, pour ce que ceste varieté prouoque tousiours la gueule, & resueille l'appetit d'une façon nouuelle, tellement qu'il pense n'auoir oncques pris assez: d'où vient qu'on excède enormement la iuste mesure, & qu'on prend trois à quatre fois plus que la nature ne requiert: puis, pour ce que la nature des viâdes est diuerse, le tēperament est aussy diuers, & souuent contraire, qui est cause que les vnes se digerent plustost, & les autres plus tard. D'où prouient vne merueilleuse crudité d'estomac & deprauation de toute la digestion, qui cause des enflures, tranchées, choliques, obstructions douleurs de reins & la pierre. Tellement que tant à raison de trop grande quantité, que de la varieté, il s'en ensuit vne tres-grande crudité & degast du chyle, ou suc, qui doit faire le sang. Par ou François Valeriole, braue Medecin, *lin. 2. chap. 6. des lieux communs.*
dispu-

disputant de ceste matiere , dit: Il à semblé unanimement à tous les Medecins qu'il n'y à rien de plus nuisible à la santé de l'homme, que la varieté & abondance des viandes prises en un long repas. Voyez la belle dispute qui s'en fait , chez Macrobe , au lieu pré-allegué. Xenophon , li. 1. des dits & fait de Socrates, dit , que sa diete à esté tres-simple & tres-maigre , & qu'il n'y a celluy , qui n'ait le moyen d'en faire autant à tres-petits fraiz. Atheneus , l. 2. rapporte apres Theophraste, qu'un certain Phalin n'a vsé toute sa vie que du lait seul, y mentionnant encores plusieurs autres qui ont vsé d'une simple façon de viure. Plin. lin. 11. chap. 42. dit, que Zoroastre à vescu 20. ans au desert , ne mangeant que du fromage mol & nouueau. Bref , par cy deuant , & de tout temps & maintenant parmy toutes les nations , ceux qui gardent vne façon simple, sobre & commune au manger, viuent le plus longuement & le plus sainement.

Regle septième. Puis que toute la difficulté **XX.** qu'il y a à determiner & garder la iuste mesure , prouient de l'appetit sensuel , & cest appetit des apprehensions de l'imagination qui fait sembler les viandes delectables ; il faut sur tout soigner de corriger l'imagination

tion: *Premièrement*, en se retirant de la veüe & du flair d'icelles, à fin de ne récueiller l'imagination, & ne prouoquer la gourmandise: d'autant que naturellement la présence de l'obiet meut la puissance, & il est beaucoup plus difficile de brider l'appetit à la présence des viandes, que de ne les conuoiter quand on ne les voit point. Comme il arriue aussi en tous autres obiets, & apas des sentimens. *Secondement*, ne s'imaginer pas les choses qu'on appetite telles qu'elles semblent estre, cōme douces & friandes, de bon goust & odeur; mais comme ordes, sales, puantes & detestables, comme elles paroîtront tost apres.

Toutes choses estans reduites à leur principes, se voient au vray telles qu'elles sont, & ce qui estoit caché sous leur beau semblant. Mais y-a-il chose plus vilaine que ces delices, dès qu'elles ont esté alterées tant soit peu dans l'estomac? voire tant plus qu'une chose se monstre agreable au goust, tant plus est elle abominable & puante tost apres. D'où vient que les gens delicieux (s'ils n'vsent de quelques parfums & senteurs) ont une mauuaise odeur, & puent comme des charoignes, faisant de la peine à ceux qui les approchent, & le flair de leurs

EXCER-

excremens & haleines est intolerable : au contraire des payfans & gens mechaniques qui se passent sobrement de pain, fromage, & viandes communes. Ce que Dieu à ainsi ordonné, à fin que nous ayons les delices en mespris, & nous contentiôs de simples viandes. Il faut donques souuent se former de telles pensées, & y dresser l'imagination.

Mais il se presente icy deux doubtes, l'un si la mesure du boire & manger, & leur qualité ne doit estre variée selon les saisons ? Car il semble qu'on en doit prendre d'auantage en hyuer, qu'en esté. D'autant que (selon Hipocrate, *sect. i. aphor. 15.*) les estomacs sont plus chauds d'hyuer, lors que la chaleur se retire de la circonference au centre, ou aux parties interieures, à cause du froid quil'environne : & (par raison cōtraire) plus languides en esté, quand la chaleur s'attire du dedans à la circonference, & se dissipe. Pareillement il semble qu'en hyuer on doie vser de choses seiches & chaudes, pour l'abondance de la pituite qui redonde alors, & ne se dissipe point : & qu'en esté il faut plustost se seruir de choses humides & rafraichissantes : par ce que les humeurs sont fort dissipées, & le corps se desseiche, par la chaleur de l'air d'alentour.

XXI.

si l'on
ne doit
par fois
châger
de me-
sure.

Ic

Ie respons, qu'il y a apparence qu'il se doit faire ainsi, selon les reigles des Medecins; non pas toutes-fois scrupuleusement, ny si ric à ric, ains selon que la commodité s'en presente. Que si elle manque, il ne s'en faut gueres soucier. Car s'il est besoing d'une diete plus seiche, cōme d'hyuer & au temps de longues pluyes, il est facile d'augmenter la quantité de pain, & diminuer celle du boire, & des viandes humides. D'autant que l'abondance du boire, & des choses humides qui fait du bien au temps de seiche-resse, nuit si on la continue quelques iours en temps humide & froidelet, causant des distillations, rheumes, & toux. Mais quand il est besoing de diete plus humide, l'on peut boire d'avantage meslant le vin de plus grande quantité d'eau, ou usant de petite biere (qui humecte & rafreschit assez) au lieu de vin. D'où il semble que les saints Peres n'ont cy devant pris grand égard à ceste difference de temps, ordonnans vne mesme mesure & vn mesme boire & manger pour toute l'année: & neant-moins ont vescu tres-lgouement. Mais maintenant les viandes sont assez reiglées es Monasteres selon les saisons & le temps, dont ceux qui veulent garder la sobriété, puissent choisir ce qui leur est le plus propre.

L'autre doubte, c'est, si la mesure en question se doit prendre d'un repas, ou estre diuisée en deux. Le respons, ores que tous les Anciens, qui ont singulierement exercé la temperance, se sont contentez d'une refection, & ce apres le soleil couché, ou à neuf heures du iour, qui font les trois heures apres midy, selon que recite Cassian, *Coll. 2. de l'Abbé Moyse, chap. 25. & 26.* toutes-fois plusieurs iugent, qu'il vaut mieux que ceux qui sont vieux, soient refectionnez deux fois, diuisant la mesure en deux parties, parce que les vieillards ne peuuent beaucoup prendre à la fois, & il est bon partant qu'il mangent peu & souuent. Car en ceste façon ilz ne seront pas greués de viandes, & ilz digereront plus facilement. Tellement qu'ils pourront prendre au disner 7. à 8. onces, & au soir 3. à 4. ou au contraire, selon qu'il sera plus commode à vn chacun. Il est vray que la longue accoustumance & la disposition du corps font beaucoup en ce point. Car, si l'estomac abonde d'eau & de pituite froide & lente, il semble plus expediēt qu'ils ne mangent qu'une fois, à cause qu'il faut beaucoup de temps, afin que la viande se cuise ou s'extenue; ce qui me conste assez par experience. Neant-moins, si le repas se

remet

Sy l'on doit manger qu'une fois, ou deux fois le iour.

remet iusques au soir, il sera à propos de prendre quelque peu (au midy signamment) qui serue à desseicher la trop grande humidité de l'estomac. Ou bien, si l'on mange au midy, il sera bon de prendre quelque chose de semblable au soir: si cōme quelques raisins avec du pain, ou chose semblable. Estant besoing que ceux qui sont tellement disposez, aduisent sur tout de corriger ceste humidité d'estomac, autant que faire se peut: par ce que l'estomac s'en remplit de vens, & la teste de nuées & de phlegmes. *La sapience* (dit quelqu'un) *reside au sec, non pas es marais*: dont Heraclite dit aussy, *Lumiere, seiche, ame tressage*.

XXIII

L'on obieçtera à tout ce que nous auons dit, que les Medecins desconseillent de s'astreindre à certaine mesure (& signamment trop petite) du boire & manger; pource que l'estomac se reserre, & s'y accoustume tellement, qu'en faisant quelque excès il s'en sent grandement greué & offensé, se tendant & bendant plus que d'ordinaire.

Et (pour euitier c'est inconuenient) ils conseillent de ne garder vne mesme mesure; mais de prendre aucune-fois plus, aucune-fois moins. Ce qui semble aussy se confirmer par Hipocrate *aphor. 5. sect. 1.* ou il escrit.

Il est fort perilleux, veir mesme à ceux qui sont bien sains, que de tenir vn vinre eschars, reglé & exact; par cé que les excés leur sont plus difficiles à supporter: qui est cause que le vinre eschars & exact est plus dangereux, que celluy qui est un peu large.

Ie respons que ceste reigle des Medecins, sert pour ceux qui ne peuvent tousiours garder vne mesme teneur de temperance parmy les frequentes occasions des conuiues & bonnes cheres, qu'ilz ne veulent, ou ne peuvent euitier, & qui n'ont pas d'opté tellement leur appetit, qu'ilz puissent se moderer au milieu de beaucoup de viandes, mesmes y estans prouoqués par les autres, de parolles ou d'exemple. Car en ce cas s'ilz s'en donnent, ilz auront du mal, pour la raison susdite: ce qui n'a lieu en ceux qui sçauent se garder de semblables occasions & excés, & tenir vne mesme façon de viure: d'autant que pour ceux-cy, il n'y a rien de plus conuenable qu'une certaine mesure (signamment à la vieillesse) selon que l'experience, & la raison mesme le demonstre. Et n'importe qu'ils excedent aucune-fois par occasion: car d'exceder peu de fois, ne nuit gueres: moyennāt qu'on se remette aussy tost en la sobriété accoustumée, & qu'on prene tāt moins ou rien,

au

au repas suiuant : que s'y estant accoustumé à dîner ou souper peu, vous auez pris quelque chose trop au dîner, abstenez-vous au souper: si vous auez excédé au souper, faites abstinence le lendemain au dîner. C'est inconuenient n'estant pas si grand qu'on doie partant blasmer ou rejeter la mesure ordinaire, puis qu'un petit excès, s'il n'est frequent, n'offense gueres, non pas mesmes les personnes vieilles & debiles.

XXV.

Si toutes-fois ceux qui estoient reiglez à certaine mesure excèdent souuent, & le continuent long temps, ils s'en reseront grandement, principalement les vieux & les debiles. Nostre Auteur racõpte de soy-mesme que s'estant des l'âge de 36. ans, iusques à celui de 75. passé seulement de 12. onces au manger, & 14. au boire, il auoit tousiours eu tres-bõne santé : mais qu'ayant par aduis, & induction des medecins, & importunité d'amis, pris par apres seulement deux onces de plus, tant à l'un comme à l'autre, il en prit au dixième iour des tres-griefues maladies, avec tres-vehemente douleur de costé, angoisse de poitrine, & 35. iours de fièvre: tellement que les medecins le tenoient pour mort, & qu'il n'y auoit moyen de le guarir que par son regime d'auparauant.

Quelque

Quelque autre de ma cognoissance s'estant
aussy accoustumé long temps de souper tât
seulement, & ne prendre au midy que quel-
que peu de chose seiche, se laissa persuader
de plusieurs d'vser au disner d'un peu d'auā-
tage d'humide: dont (dix à douze iours a-
prés) il endura de si grandes douleurs d'e-
stomac & d'intestins l'espace de quelques
semaines, qu'il sēbloit qu'il se mouroit, & en
aiāt esté guarý par deux fois à force de medi-
camēs, & par la grande industrie de tres-do-
ctes Medecins, il y retomboit tousiours. Or
s'en sentāt de-rechef atteint l'espace de plusi-
eurs iours, il se resouuint du chāgement qu'il
auoit fait, & considerant la chose de prés, il
iugea que ç'auoit esté la cause de ses maux:
qui furent addoulciz & guaris tout à fait (dās
quatre iours qu'il reprit son ordinaire) luy
en restant seulement vne grande debilité de
corps, laquelle se passa aussy peu à peu par
le benefice de ceste sobre & seiche diēte.
*Car ce n'est pas la multitude des viandes &
delices qui corrobore la debilité de nature, mais
vne petite quantité corresfondante aux forces
d'icelle, avec la qualité conuinable à son tem-
perament.*

Et mesme l'aphorisme d'Hypocrates sus
allegué ne contrairie pas nostre opinion:

C

car

XXVI

car il parle d'une trop petite & trop maigre façon de viure, qui ne soit assez nourrissante ny bastante aux forces, & à la conseruation d'une bonne constitution. *Et nous permettôs toutes sortes de viandes, qui soient propres à la nature, & la mesure conuenable aux forces de l'estomac & de la bonne santé.*

XXVII.

*Autre
moyen
pour
conser-
uer la
santé.*

Vous me direz, qu'il n'est loisible ny cō-
mode à vn chacun de garder vn si exacte
regime; n'y a il dōques point d'autre moyen
pour se maintenir en bonne santé & longue
vie? Je respons, qu'il y en a vn seul, que
plusieurs grans Medecins ont aduisé. C'est
que ceux qui d'ordinaire n'exercent point
leur corps, ains sont addonnez aux fon-
ctions de l'ame; comme les Prestres, Reli-
gieux, Iuriconsultes, Estudians & sembla-
bles, se purgent & euacuent bien les mau-
uaises humeurs au moins deux fois l'an, à
sçauoir au Printēps & à l'Automne: preparāt
au preallable les humeurs selon l'ordonance
d'un bon Medecin, sans vehemence ny ope-
ration soudaine & tout à coup, sinon tout
bellement, prennant la medecine à deux ou
trois diuers iours, pour la porter plus faci-
lement & profiter d'auantage. D'autant que
le premier iour (selon que disent les Medec-
ins) on purge la premiere region, c'est à
diro

dire les intestins : le second iour, le foye : le troizième iour, les veines, esquelles s'amasse le plus d'humeurs peccantes. Car ceux qui ne sont sobres, fournissent chaque iour quelque crudité d'humeurs, qui estans alterées dans les veines, se distribuent par tout le corps, comme par vne esponge.

Tellement qu'au bout d'un an ou deux, il y en a si grãde quantité, qu'un vaisseau de deux cēs onces, ou de quatre pots ne scauroit presque porter. Ces mauuaises humeurs à la longue se pourrissent, & engendrent des maladies mortelles : cause que la plus-part des hommes meurent deuant le temps. Car *quiconque finit ses iours deuant l'extreme vieillesse, perit presque à ceste occasion* : horsmis ceux que la force & violence exterieure emporte : par le glaïue, le feu, la pierre, l'incursiõ des bestes, le venin, la peste, la poison. Plusieurs, ayans toute la commodité du monde dans leur maisons, se voyent ravis en peu de temps par la malignité de ces humeurs, qui estans attachés aux galeres & nourris de biscuit & d'eau, eussent mené vne longue vie en bonne santé. Le remede c'est la medecine prise à point, du moins deux fois l'an. A cause que par ce moyen il ne s'accumule pas tāt de mauuaises humeurs, & les éuacuant

châque six mois, ilz n'ont gueres de loisir à se corrompre. l'ay cognu plusieurs qui par ce moyen sont paruenus à vne extreme vieillesse, sans auoir notable maladie en toute leur vie.

XXIX.

Profits
de la
sobrie-
té.

Elle ga-
rantit
de ma-
ladie.

S'ensuit maintenant le ttoizième point de ce que nous auons proposé de traiter, à sçauoir les profits & commodités que la vie sobre apporte au corps, & à l'ame.

Le premier profit, c'est qu'elle deliure & affranchit l'homme presque de toute maladie. Car elle guarit les catharres, les toux, les asmes, les douleurs d'estomac & de teste, detourne l'apoplexie, l'endormissement, le mal caduc, & autres maladies du cerueau: elles guarit les gouttes, la chyragre, les douleurs chiatiques, les crampes, elle oste les cruditez qui causent toutes les maladies: en fin elle tempere tellement les humeurs, & les maintient en si bonne proportion, qu'il n'y manque rien en quantité ny qualité: en quoy gist la santé; selon que l'experièce & la raison nous font cognoître. Car on voit que ceux qui sont sobres, ne sôt gueres souuent malades: & si quelque mal les prend, ils le portent plus facilement, & par leur temperance en sont plustost releués que les autres. Je cognois plusieurs qui estans deb-

debiles de nature , de petite complexion, & de grand âge , continuellement addonnez aux fonctions de l'ame , se portent neantmoins tres-bien par le moyen de la temperance, & passent beaucoup d'années & presque toute leur vie sans notables maladies. Le mesme s'est veu és saints Peres , & Moines, qui par extreme sobriété ont vescu tres-longuement, bien disposés & alaigres.

La raison est , *par ce que presque toutes les maladies de l'homme viennent de repletion de ce qu'on prend plus que la nature ne requiert , ny que l'estomac peut parfaicemēt digerer : à telles enseignes , qu'elles se guarissēt quasi toutes par l'éuacuation.* Auquel effect on ouure les veines pour en tirer du sang , ou bien on applique des ventouses à fin de soulager la nature , les medicamēs font sortir des grans amas d'humeurs, qui sont esparſes par les entrailles & par le corps, & les Medecins ordōnent l'abstinence & la diete . D'où il appert que la maladie vient de repletion, entāt que tout contraire se guarit par son contraire. Dont Hipocrat. *sect. 2. aphor. 22.* dit , *que toutes les maladies qui prouēnent de repletion, se guarissent par l'éuacuation, et celles qui naissent d'éuacuation se guarissent par la repletion:* Toutes-fois les maladies procedent raremēt

XXX.

d'éuacuation, si ce n'est par longue famine, en temps de siege, de nauigation ou d'autre accident. En ce cas l'on purge premierement l'humeur aduste, que la chaleur a procréé, & comme bruslé par la disette, & puis on se nourrit & corrobore tout doucement, prenant petit à petit plus grande portion. Comme on fait aussi es grandes maladies, apres plusieurs éuacuations, qui ont espuisé les forces du corps, à fin de le restaurer. Donques voyant que presque toutes les maladies sont causées par l'excès, prenant plus que la nature ne desire; il s'ensuit qu'en gardât iuste mesure, l'on s'en affranchit presque d'utout. Conformement au dire d'Hippocrate, *liure 6. Epidemion, sect. 4. Que l'estude de la santé, c'est de manger sans se saouler & de bien travailler.* Ce qui est attribuer toute la santé à la sobriété, & à l'exercitation du corps.

XXXI

La crudité
mere de
maladies.

Le mesme se confirme par ce que les Docteurs enseignent que la crudité est le seminaire de toutes les maladies de l'homme, si auant que Galien dit, *liure 1. des viandes de bon & mauvais suc: Quiconque se contregardera des cruditez, ne sera pris de maladies.* Et à cause des cruditez, l'on dit communement que l'excès en tue plus que le glaive.

Et

Et la sainte Esriture, Ecclesiast. 37. *Que plusieurs sont morts d'yurognerie, mais l'hō ne sobre prolongera la vie, & peu aupar-avant: Ne soyez pas auide à faire bonne chere, & ne vous abandonnez à toutes viandes, car la maladie se fourera dans la multitude d'icelles* Or la sobriété empesche les crudités, & conséquēment oste la cause des maladies. La crudité n'est qu'une imparfaite digestion & concoction des viandes. Car lors que l'estomac ne les digere pas bien ny parfaitement, ou pour auoir esté trop chargé, ou pour leur mauuaise qualité, trop grāde varieté & meslange, ou à faute de temps requis à la concoction; le chyle ou suc qui en prouient, est crud, & ceste crudité cause beaucoup de maux. 1. Remplissant le cerueau & les entrailles de beaucoup d'excremēs phlegmatiques & cholériques. 2. Causant beaucoup d'obstructions es conduits des entrailles. 3. Gastant tout le temperament du corps. Finalement chargeant les veines d'humeur pourrie, qui engendre des tres-griefues maladies.

L'on pourroit demōstrer particulieremēt tous ces poincts, mais ilz sont assez manifestes, signamment le premier & le deuxiēme: cause pourquoy ie deduiray seulement le 3. & le 4. Le chyle estant crud ou mal conditionné,

XXXII

tionné , pluſtoſt ſouillé & gaſté , que bien
cuit par l'eſtomac (ſelon qu'Ariſtote l'ap-
pelle , *Moxuſin* & non pas *Pepsin*, ſouil-
lure, & nō pas concoction) le foye, qui eſt
l'ouuroir & la boutique du ſang, n'en peut
faire du bon, mais ſeulement du vicieux. Car
(ſelon que diſent les Medecins) la ſeconde
concoction ne peut amender la premiere.
Le mauuais ſang ne peut fournir bonne
nourriture : mais il faut que le temperament
du corps ſoit vicieux & ſujet à maladies:
d'autant que la troiſième cōcoction (qui ſe
fait par tout le corps es plus petits pores ,
ou le ſang eſt réduit ſemblable à chaque par-
tie qui en doit eſtre nourrie , & ſe diſpoſe fi-
nalement pour recevoir ſa forme) ne peut
corriger la ſeconde. Tellement que petit à
petit les crudités changent & deſtruiſent tout
le temperament du corps , le rendant ſujet à
beaucoup d'accidens . De plus , la crudité
du chyle fait que les veines de tout le corps
ſe rempliſſent de ſang impur & meſſangé de
beaucoup de mauuiſes humeurs , qui avec
le temps ſe corrompent peu à peu , & à la
fin ſ'enflament , & (par occaſion de quelque
travail, chaleur ou froidure, ou de vents) ſe
tournent en fieures fortes & dangereuſes ,
leſquelles rauiſſent vne infinité de perſon-
nes,

nes à la fleur de leur âge. La sobriété garantit de ces incōueniens, entant qu'elle oste les crudités qui en sont la cause. Car lors qu'on ne prend non plus que l'estomac peut bien digerer, & qu'on luy donne loisir de le faire, il n'y peut auoir aucune crudité: ains vn chyle net, & conuenable à la nature: qui fait naistre du bon sang, à l'effect de bonne nourriture par tout le corps, & engendre vn bon temperament. Outre ce qu'on euite la putrefaçon des humeurs és veines, les obstructions des entrailles, & les superfluités des excremens, qui affligent souuent la teste, les entrailles & les jointures: brief, l'on se conserue tousiours en bonne santé & disposition de corps, *Laquelle gist en la iuste proportion & symmetrie des humeurs en qualité & quantité, & en vne façon spongieuse de tout le corps, qui ne soit empeschée d'obstructions: à fin que les esprits & le sang ayent libre cours, & passage par toutes les parties d'icelluy.* La sobriété n'empesche pas seulement les crudités d'humeurs, & les maux qui en proüiennent; mais elle cōsume aussy les humeurs superflues, & beaucoup plus asseurement & efficacement que ne fait l'exercice corporel, selon que le Docteur Viringius, *lin. 5. du ieuſne c. 3. 4. & 5.* le demōstre doctement.

Car

La santé
gist en
deux
choſes.

Car le travail agite le corps tout ensemble, & exerce seulement quelques parties & non pas toutes, & ce souuent avec perturbation des humeurs, grans eschauffemens & d'ager de maladies: principalemēt de fieures, pleuresies, & diuerses defluxions de part & d'autre, avec des grandes douleurs. Mais l'abstinence besongne plus au dedans par toutes les jointures & articles, iusques aux entrailles mesmes, avec vne douce operation: *extenuant ce qui est gras & grossier, ouvrant ce qui est bouché, consumant le superflu, debouchant les voyes des esprits, & rendant les mesmes esprits plus clers: le tout sans perturbation d'humeurs, defluxions ou douleurs, sans inflammation du corps, ou peril de maladies, sans perte de temps, & des meilleures fonctions & occupations.* On ne peut toutes-fois nier que l'exercice moderé ne soit fort vtil & necessaire à plusieurs,

XXXIII.

La sobriété munit contre les causes externes.

L'autre commodité de la sobriété, est que non seulement elle nous garantit des maladies qui naissent des cruditez & corruptions d'humeurs au dedans, mais nous munit aussy contre les causes externes. Car ceux qui ont le corps pur & net, avec les humeurs bien réperées, ne sont pas si aisemēt offensés de chaleur, froidure, ou travail & sem-

semblables inconueniens, comme les autres qui abondent de mauuaisés humeurs: ou en estans attains, ilz se guarissent plustost, & plus facilement: comme il en arriue aussy aux blessures, contusions, dislocations & ruptures d'os, par ce que l'humeur ne charge point sur les parties affectées, qui autrement empescherait beaucoup la cure, & causeroit des douleurs & inflammations: selon que nostre Auteur le declare cy dessus par vn bel exemple, n. 11. Elle nous munit aussy contre la peste, entant qu'on resiste plus facilement à ce venin, quand le corps est pur & net. Cause pourquoy Socrate, par le moyen de sa grande frugalité & temperance, n'en fut onques atteint à Athene, encore qu'elle y rauagea souuēt, selon qu'elcrit Laertius *liu. 2. des vies des Philosophes.*

La troizième commodité est, que bien que la sobrieté ne guarisse point les maladies incurables, neant-moins elle les addoucit de telle sorte qu'on les endure plus facilement, & qu'elles n'empeschent gueres les fonctiōs de l'esprit, comme l'experience iournaliere le monstre. Car plusieurs aians des apostumes és poulmons, ou de la tumeur du foye & de la ratelle, ou la pierre aux reins ou à la vessie, ou vne gratelle inueterée, ou vne ançien-

XXXIV.
Elle ad-
doucit
les ma-
ladies
incura-
bles.

ancienne & perpetuelle intemperature d'entrailles, ou des ruptures, greueures & autres sortes d'hernies, ne laissent pas de mener vne longue vie, avec alegresse & promptitude continuelle au trauail de l'ame & de l'entendement: d'autât que ne plus ne moins que ces maux s'augmentent beaucoup par la gourmandise, affligent grädement la nature & abregent ses iours; de mesmes s'allegent ils beaucoup par la sobriete, tellement qu'ils n'incommodent gueres, & ne racourcissent pas beaucoup la vie.

XXXV.

Donne
longue
vie.

La 4. commodite de la sobriete, est qu'elle ne donne pas seulement la sante, mais encor longue vie à ceux qui la gardent, les conduisant iusques à l'extreme vieillesse, de sorte qu'ils meurent presque sans douleur & de pure resolution, & par manquement de nature, ce que l'experience & la raison mōstre: estant certain que des hommes saints menans vne vie fort aspre, & destituée presque de toutes commoditez corporelles au desert & es Monasteres, ont vescu tres-longuemēt à cause de leur sobriete. Par le moyen de laquelle *Saint Pol* premier Ermite à prolongé sa vie iusques à l'âge de 115. ans, en ayant vescu 100. au desert, à scauoir 40. avec vn peu de dattes & d'eau: & 60.

(à

(à faute de dattes) avec la moitié d'un pain que le corbeau luy apportoit tous les iours , selon que saint Ierolme l'escriit en sa vie. *Saint Antoine* à vescu 105. ans, les 90. au desert au pain & à l'eau, avec un peu d'herbes en sa derniere vieillesse , tesmoing *S. Athanase* : *S. Paphnuce* à passé les 90. ans ne mangeant que du pain, comme on collige de *Cassien*, *Col. 3. cha. 1.* *S. Hilarion* (ores que de tendre complexion, & tousiours ententif aux choses diuines) à vescu enuiron 84. ans, les 70. au desert, avec vne admirable abstinence & aspreté d'habit , & de viure , selon que rapporte *Saint Ierosme* : *Jaques Heremite* natif de Perse à vescu 104. ans au Monastere tres-petitement traicté , selon le recit de *Theodorete*, dans *l'histoire relig. in Iulian.* & ce *Iulien* mesme (surnommé *Saba*, c'est à dire vieillard) ne mangeoit qu'une fois la sepmaine, se contétant de pain d'orge, de sel & d'eau, selon *Theodorete*, au mesme lieu : *S. Machaire* (qui nous à laissé des Homelies) à passé l'âge de 90. ans , les 60. au desert en ieusne continuel : *Arsene*, precepteur de l'Empereur *Arcaide*, à vescu 120. ans, les 65. en estat seculier, les 55. restans au desert , avec vne admirable abstinence,
Symeon,

Symeon Stylite, à vescu 109. ans, les 81. sur vne colonne, dix au Monastere: mais son abstinence, & ses traux, semblent excéder les forces ordinaires de nostre nature: *Saint Romualde*, à vescu cent vingt ans, les 100. entiers dans la religion avec vne extreme abstinence & aspreté d'habits: *Udalric* Euesque de Pauie, homme de merueilleuse abstinence, à vescu 105. ans, tesmoin *Pol Beruriedense*, dans la vie de *Gregoire VII.* que nostre *Gretzere* à mise en lumiere il y à quelques années: *S. Francois de Paule*, qui à esté de si admirable abstinence qu'il ne se refectionnoit que de pain & eau vne fois le iour apres le soleil couché (viuant presque sans viande dont il est permis d'vser en Quaresme) à surpassé 90. ans: *S. Martin*, 86. *S. Epiphane*, presque 119. *Saint Ierome*, environ 80. *Saint Augustin*, 76. *Saint Remy*, à esté 74. ans Euesque: *Le venerable Bede* à vescu en religion dès l'âge de 7. ans iusques à 92. Ce seroit chose trop lōgue de nommer tous ceux qu'on pourroit rapporter hors des histoires & vies des Saints. I'en obmets plusieurs de nostre temps qui ont atteint en bonne santé. 80. 90. 95. ans. Car il y à aussi des Monasteres de femmes, ou l'on vit à

à tres-petit traitement , iusques à l'âge de 80. ou 90. ans , tellement que les sexagenaires ou septuagenaires n'y sont presque comptées au nombre des ançiennes.

Sy ne peut on dire que ceux-cy n'ont pas XXXVI vescu si longuement tât par force de nature, que par vne grace speciale que Dieu leur à fait : d'autant que la vie longue n'est pas particuliere à quelque peu de personnes, ains presque commune à tous ceux qui se sont rengez à la reigle de parfaite sobriété, & ne sont peris par quelque cas exterieur. C'est de là que *Saint Iean Euangeliste*, (qui seul d'entre tous les Apostres n'a subi mort violente deuant le terme de nature) à vescu 68. ans apres l'Ascension de nostre Seigneur : estant du tout croyable qu'il à atteint l'âge de 100. ans : & *S. Symeon* auoit 120. ans lors qu'il endura le martyre: *S. Denys Arcopagite* passoit 100. ans : *S. Iacques le mineur*, 96. ans, vacant continuellement aux ieusnes & oraisons, & s'abstenant tousiours de chair & vin.

De plus cecy n'a point esté seulement XXXVII octroyé aux Saints, mais aussy à d'autres. Car es Indes les *Brachinannés* viuent tres-longuement à cause de leur sobriété, ne plus ny moins qu'en Turquie les religieux
de la

de la superstition de Mahomet, qui sont fort addonnés à l'abstinence & à l'austerité. Iosephus, *lin. 2. de la guerre des Juifs, cha. 7.* escrit, que les Essenois sont de tres-longue vie, de sorte que plusieurs d'eux parviennent iusques à l'âge de cent ans, pour la simplicité de leur viure, & pour leur vie bien ordonnée, car on ne leur donne à chacun que du pain, & du potage. Democrite & Hipocrate ont tiré la vie iusques à 105. ans. Platon à surpassé 80. ans.

En fin l'escriture en l'Ecclesiast. *cha. 37.* dit generalement, *Celuy qui est abstinent, prolongera sa vie*: cela comprend tous ceux qui gardent l'abstinence, & non seulement les Saints. Je confesse neant-moins que les Impies (& principalement les homicides & blasphemateurs) ne vivent pas longuement, ores qu'ilz soient sobres en leur viure, à cause que la vengeance diuine les talonne. Ceux-cy toutesfois ne meurent pas de maladie par corruption d'humeurs, mais par violence exterieure.

Semblablement ceux qui sont fort addonnés à la luxure ne peuuent estre de longue vie.

Car il n'y à rien qui espuise plus les esprits, & le meilleur suc de la nature: ny rien qui la debilite & interesse d'auantage.

Vous

Raison
pour-
quoy
les ho-
micides
& blas-
phema-
teurs ne
sont pas
de lon-
gue vie.
Ny les
luxu-
rieux
aussi.

Vous direz, que plusieurs arriuent à l'extreme vieillesse, sans obseruer telle diete, laschant la bride à la gloutonnie, selon les occasions : se creuant iournellement de boire & manger. Je respons, que ceux là sont rares, de force & temperament extraordinaire. Car la plus part de ceux qui sont gourmands, meurent deuant le temps. Que si ces hommes robustes & des-reiglés gardoiēt la mediocrité conuenable, ils viuroient beaucoup plus longuement & plus sainemēt, & feroient de plus notables effects par leur esprit & doctrine.

Car il faut necessairement que ceux qui ne viuent sobrement, se remplissent de beaucoup de mauuaises humeurs, soient souuent malades, & qu'ilz n'ayent le moyen de s'addōner lōg temps aux fonctions ardües & difficiles de l'ame, sans interesser leur santé : tant pour ce que toute la force de leur nature & des esprits est employée à la concoction & digestion des viandes (d'où estant soustraite violement par la speculation, il faut que la cōcoction deuiēne maligne & laisse beaucoup de cruditez) que d'autant que la teste se remplit de vapeurs, qui brouillent l'esprit, & causent des douleurs si vous le bādez trop fort. Au reste il faut qu'ils fassent souuent

D

cxcr

exercice corporel, ou prennent des medecines pour se purger. Si bien qu'encore qu'il semble qu'ilz vivent longuement quant au corps, toute-fois d'esprit & d'entendement ils ne vivent gueres, estans peu idoinés aux fonctions de l'ame, & employans la plus part du temps au service du corps. Ce qui n'est autre chose qu'asservir l'ame au corps, qui n'est que son esclave. Telle vie n'est pas scante à l'homme, signamment au Chrestien, qui n'a autre bien que celluy de l'esprit, que l'ame acquiert par les fonctions, & mortifications du corps & de ses sens.

XXXIX.

Joint que ceux qui sont de nature plus debile viuant sobrement, sont beaucoup plus asseurés de leur santé & longue vie, que ne sont les plus robustes, qui vivent desordonnement. D'autant qu'ils sçauent bien qu'ils n'ont point d'humeurs peccantes dans leur corps, ou point en telle quantité qu'elles puissent engendrer des maladies: au lieu que les autres ne peuvent faillir de s'en remplir au bout de quelques années, dont à la moindre occasion, s'ensuiuent des putrefactions, avec des griefues maladies, & souuēt la mort. Aristote, en ses problemes, tesmoigne que de son temps vn certain Philolophe, nommé Herodice, paruint à l'âge de cent ans, par le moyen

de conseruer la santé.

moyen du bon regime, non-obstant qu'au iugement de tous il fut de complexion tres-debile & etique. Platon parle aussy de luy, *liu. 3. de repub. Galien liure de Marasmo, & au liure de conseruer la santé*, racompte que de son tēps il y eut aussy vn Philosophe qui auoit composé vn liure pour enseigner le moyen de se conseruer en vie, sans vieillir. Et ores que meritoirement il le reprend cōme vne vaine inuention; si est-ce que le Philosophe a monsté par son exemple, que l'art n'estoit point du tout inutile & qu'elle luy auoit prolongé la vie. Car estant venu à l'âge de 80. ans, & tellement espuisé qu'il ne luy restoit que la peau, & les os, neantmoins il fit tant par l'art de sobriété & de bon regime qu'il ne mourut qu'en se desseichant tout lentement. Le mesme Galien, *liu. 5. de conseruer la santé*, dit: *Ceux qui de leur naissance n'ont le corps foible & debile, par le moyen de la diete, paruiennent à vne extreme vieillesse, entiers de sens & libres de toute maladie & douleur.* Puis il adioust de soy-mesme, *& moy bien que de ma naissance ie n'aye ny en bonne disposition de corps, ny mené vne vie entierement libre; si est-ce qu'usant de ceste mesme art, ie n'ay dès l'âge de 28. ans, sēty la moindre maladie, sans d'aucture quelque fièvre d'un iour gaignée de lassitude.*

X L.
Mourir
sans dou-
leurs.

Le vray moyen

52 Les gens sobres, n'arriuent pas seulement iusques à l'extreme vieillesse sans maladies ou douleurs, mais ils n'en sont pas affligez mesmes à la mort, d'autant que le lien de l'ame & du corps se dissould par vn simple desliement, resolution & consommation de l'humeur radicale, sās faire force à la nature, ne plus ne moins qu'une lampe s'esteint à faute d'huyle. Car ainsy que la lampe se peut esteindre en trois manieres, ou par force ex-terieure, comme d'un vehement soufflé: ou par infusion de trop d'eau, qui oppri-me ou corrompt la bone liqueur de l'huyle, ou par la simple consommation de l'huyle; de mesme la vie de l'homme (qui est sembla-ble à une lampe ardante) s'acheue d'ordinaire en l'une de ces trois façons: ou par violēce ex-terieure, cōme le fer, le feu, l'estouffemēt: ou par abōdance & malignité des humeurs, qui opprimēt, ou destruisent l'humeur radicale: ou par la consommation de l'humeur radicale, que la chaleur naturelle consume & resoult en air par longueur de temps, tout ainsy que l'eau chaude, ou huyle chaude se consume & s'euapore par le feu. Les deux premieres fa-çons troublent grandemēt la nature, & con-sequemment on y sent des vehemētes dou-leurs si la chose est de durée. Par ce que le
tempe-

temperament est bouleuersé par vne force contraire, & le lien de nature se dissout par violence. Mais au troizième il n'y a presque point de douleur, par ce que le temperamēt se dissout tout bellement par dedans, & l'humeur radicale primitiue (enquoy la vie cōsistoit principalement) se consūme ensemble avec la chaleur naturelle. Car alors que ceste humeur se diminue, se diminue quāt & quāt la chaleur connaturelle, & l'humeur estant consumée, la chaleur s'esteint pareillement, comme il aduient és lampes. C'est ainsi que meurent la pluspart de ceux qui ont gardé vne parfaite diete, s'ils ne sont emportez par violence. Car comme par ce moyen ils euiuent les humeurs peccantes, il n'y a rien en eux qui puisse destruire & violenter leur temperament, ou opprimer la chaleur naturelle: ce qui les fait viure necessairemēt iusqu'à ce que l'humeur radicale primitiue soit tellemēt cōsumée avec la chaleur natutelle, qu'elle ne soit bastante de retenir l'ame dans le corps. L'homme mourroit de mesme façon, si Dieu māquoit à luy cōseruer la chaleur naturelle (bien que l'humeur radicale restast entiere) ou si l'humeur mesme se consumoit tout à coup, par quelque vertu diuine.

XLI.
Rend le
corps agile.

La cinquième commodité, la sobriété rend le corps léger, agile, vif, & prompt à tous ses mouuemens. Car la pesanteur & tardifueté prouient de la redondance des humeurs qui bouchent les voyes des esprits, assiegēt & humectent trop les jointures. Lesquelles estās ostées par la diete, la cause de ceste pesanteur & tardifueté cesse, & les voyes des esprits s'eslargissent. Puis la mesme diete fait bonne concoction & bon sang, & par ainsy plus d'esprits purs & nets, d'où prouient toute la vigueur & agilité.

XLII.
Les profits que
la vie sobrie apporte
à l'ame.
Elle donne
vigueur
aux sens.

Nous auons deduit cinq benefices que la sobriété apporte au corps. Voions maintenant ceux qu'elle fait à l'ame : qui peuuent se reduire à nombre pareil.

Le premier est, qu'elle dōne santé & vigueur aux sens extérieurs. Car le sens de la veüe deuiant hebeté principalement és vieilles gens, pour ce que les nerfs optiques sont cōme assiegez de superfluité d'humeurs, ou de vapeurs : qui est cause que l'esprit animal seruant à la veüe, ou s'obscurcit, ou ne peut estre subministré en telle abondance qu'il faut pour voir fort clair. Cest empeschement s'oste ou se diminue beaucoup par la temperance du boire & manger, & s'abstenant des choses qui replissent la teste de fumées :

com-

comme font toutes celles qui sont grasses, & sur tout le beurre pris en quantité, des vins forts, fortes bieres ou celles qui sont mellées d'herbes qui donnent en teste.

Le sens del'ouïe, s'empesche par la defluxiō de quelque humeur superflüe & crüe, tōbant du cerueau sur l'organe de l'ouïe, ou sur le nerf qui y sert. Car c'est par ce moyen que l'homme deuient sourd, ou oit dur du costé de la defluxion. Telle defluxion est aisemēt diuertie ou preuenüe par la sobriété: & estat ja formée, cōme auant que d'estre inueterée, elle se peut guarir par medecines; de mesme se peut elle guarir par la diete: signāmēt si on se sert de quelques choses purgatiues.

XLIII.

Le sens du goust aussy se gaste principalemēt par des mauuaises humeurs, abbreuuant l'organe: cōme si les humeurs cholériques, aigres, ou salées saisissēt la lāgue ou la gorge (soit qu'elles prouiēnent de la teste ou de l'estomac, duquel la tunique interieure se cōtinue avec ces organes) tout semblera amer, aigre, ou salé. Ce vice se corrige par la diete, qui fait aussy que les viandes cōmunes & le pain sec goustēt mieux à l'hōme sobre & moderé, & luy donnent plus de volupté, que ne font les viandes precieuses & exquises à ce-luy qui est addonné à sa bouche. Car ostant

XLIII.

les sucz viciieux, qui infectoient l'estomac & l'organe du goust, & faisoient perdre l'appetit, par le degoust; l'appetit reuiet avec le vray goust & naif plaisir des viandes; de mesme façon la sobrieté conserue les sens du flairer & du toucher.

XLV.

Je confesse neantmoins, qu'à la fin la longue vieillesse rebouche grãdement, & esteint presque la vigueur des sens, principalement de la veuë, & de l'ouïe, d'autant que le temperamēt des organes (aussy bien que des autres parties) se dissould petit à petit, l'humeur radicale & la chaleur naturelle s'estant peu à peu consumée: qui est cause que le temperament deuiet plus sec qu'il ne conuiet pour l'operation des sens, & que tous les conduits & pores se remplissent de pituite & flegmes froids, qui sont le plus cōtraires aux fonctions de l'ame. Car comme les personnes vieilles ont le temperament du corps interieurement tres-sec & tres-froid; ainsy sont ilz tres-humides de sucz prouenans des excremēs, de sorte que la vieillesse n'est autre chose que froidure & seicheresse du temperament, causée de la consumption de l'humeur radicale, & de la chaleur naturelle, qui necessairement est accompagnée d'abondance de pituite & d'humeurs froides esparſes par tout le corps.

La

La deuxième commodité, est que la sobriété ou diete diminué & addoucit grandemēt les passions de l'ame, signammet celles du courroux & de la melancholie, y corrigeant l'excès & l'impetuosité desordonnée. Elle fait le mesme au regard de ce qui delecte le goust & le toucher: si bien que ceste façon de viure doit aussy estre fort estimée pour ce regard. Car c'est vne chose laide de ne sçauoir commander à la cholere, d'estre sujet à la melancholie, & aux noirs soulcis de la fantasie, d'estre esclaue de la bouche & du ventre, & de se laisser porter impetueusemēt & à l'aucugle à la gourmandize & aux lubricitez. Et non seulement laid & contraire à la vertu, ains aussy nuisible à la santé & fort des-hōneste. La sobriété remedie aysement à tous ces maux, soustrayant & corrigeāt les humeurs qui en sont la cause: car il est tres-certain (au iugemēt des Medecins & Philosophes) que les humeurs sont cause de ces passions, comme aussy l'experience l'enseigne.

Par cecy nous voyons que l'abōdāce des humeurs bilieuses, rēd les hōmes cholériques & precipitez: que l'humeur melancholique les tue par des continuelles craintes & tristesses: si cest'humour s'enflamme au

XLVI.
Modere
les pas-
sions.

XLVII.

cerueau, elle leur cause des frenesies & folies : si quelque humeur aigre s'attache aux tuniques de l'estomac, elle engendre vne perpetuelle faim & gloutõnie : que s'il y a affluẽce de sang bouillant, il les prouoque à luxure, signãment s'il y a de la matiere flatueuse. La raison est que les affectiõs de l'ame suivent l'apprehension de la fantasie, selon que la Philosophie nous fait cognoitre : & l'apprehension de la fantasie se conforme à la disposition du corps & des humeurs qui y dominant. Cause pourquoy les cholériques ne songent que de feuz & de flammes, de guerres & de tueries : les melancholiques, rien que de tenebres, funeraillies, tombeaux, spectres, fuites, fosses & toutes choses tristes : les flegmatiques, de pluyes, estances, fleuves, inondations, noyemens, & naufrages. Les sanguins, de voler, courir, banqueter, chanter & aymer. Car les songes ne sont que des apprehensiõs de la fantasie, dans l'assoupissement des autres sens. Par où comme en songeant, de mesme en veillant, la fantasie apprehend beaucoup de choses conformement à l'humeur & qualite predominante; principalement au premier rencontre de l'objet, auant que la raison l'ait reiglẽ & corrigẽ.

Telle-

Tellement que l'excès de ces humeurs des-
reigle & peruertit l'estat naturel & l'appre-
hension de la fantasie. Car la bile & cholere,
entant que tres-amere & tres-contraire à la
nature, est cause que la fantasie apprehend
la parole ou action d'autrui, ou toute
chose desplaisante, comme contraire à soy,
ennemie & iniurieuse : & d'autant que c'est
vne humeur ardante & impetueuse, elle fait
que l'apprehension est soudaine & vehemete,
& qu'elle incite à repousser & veiger le mal
promptement & sans delay. L'humeur
melancholique est pesante, froide, seiche,
engourdie, aigre, noire & fort facheuse
au cœur : qui est cause que la fantasie ap-
prehend le tout comme facheux, ennemy,
triste & tenebreux. Mais à raison de sa froi-
dure & de sa pesanteur, elle n'incite point
à se garantir & repousser le mal comme
fait la cholere, qui est soudaine : Mais elle
fait craindre, fuir & tarder. La pituite &
flegme, est froid & humide, qui fait son
apprehension, en tout & par tout, tardifue,
languissante, sans vigueur, viuacité & ale-
gresse. Tellement que la bile & cholere,
fait l'homme facile au courroux, precipité,
soudain, audacieux, vehement, quereleux,
morgueux, qui se desdaigne, iure, maudit,
crit,

crit, & tempeste à tout. De la prouiennent tant d'iniures, combats, blessures & meurtres qui se passent entre les hommes. Car ce qui se fait quand on est yure, procede communement de fureur de la cholere, le viny donnaut de la pointe & du feu. La melancholie fait les gens tristes, pusillanimes, craintifs, solitaires, pensifs, desesperés. Et comme la bile & cholere, tandis qu'elle est en sa ferueur, renuerse le bon iugement de l'ame; de mesme la melancholie le fait continuellement: signamment celle qui possede le cerueau, ou, d'une humeur hypocondriaque, fait monter des vapeurs noires vers le cœur & la teste. La pituite & flegme, fait les gens lâches, langoureux, songears, peureux, oublieux & inutiles à toutes belles choses. Car ores que ceste humeur ne soit pas si facheuse au corps comme la cholere & melancholie; si est elle neant-moins fort contraire aux fonctions de l'ame: par ce que de sa froidure elle rebouche & hebeté la vigueur des esprits: & de son humidité, humecte par trop le cerueau, & les conduits des esprits.

XLVIII.

Tous ces maux se remedient, en grande partie par la sobrieté & diete: d'autant que, par son moyen, les mauuaises humeurs se
dimi-

diminuent peu à peu, la nature les consumant, ou chassant, signamment parmy quelques medicamens purgatifs. Puis l'inter-temperature du corps se corrige, luy subministrant du sang pur & temperé, sans cruditez ou humeurs superflües, ny aucune mauuaise qualité. C'est de là que nous voions que les personnes sobres sont douces, affables, beningnes, ioyeuses, traitables & moderées en tout. Car ce suc bening de la nature, fait les affections & les meurs benignes: comme le suc maling de la cholere & melancholie excessiue en quantité ou qualité, les rend aussy malignes & farouches. Voire mesmes les mauuaises humeurs ne font pas seulement monter les passions; mais, par certaine sympathie & correspondance, elles s'allument & renforçent aussy par les mesmes passions: & estans allumées & roborées, la passion s'augmente & confirme d'auantage. L'on le voit en l'humeur bilieuse & cholerique sur-abondante: qui (par le moyen de l'apprehension de la fâtasie qu'il à viciée) suscite la passion d'ire: laquelle (par certaine correspondance & sympathie) enflamme les esprits & l'humeur cholerique: laquelle estant allumée, fait que la fantasie apprehende la chose plus
for-

fortement, & avec plus de vehemence, & que l'iniure semble plus grande qu'au parauant: dont l'esmotion de l'ire s'augmente & corrobore: si bien qu'aucunes-fois elle passe en fureur, lors que la fantasie s'arreste longuement dans l'imagination de l'iniure: n'y ayant partant meilleur conseil, que d'en diuertir la pensée: puis que la consideration en est nuisible au corps & à l'ame.

Semblablement, l'humeur melancholique (par le moyen de la fantasie) excite la tristesse, sans qu'il y en ait du iuiet; la tristesse (par certaine sympathie) serre le cœur, & empesche qu'il ne s'elargisse pas: qui est cause que l'humeur melancholique se brusle, & deuiet plus maligne: parce que les fumées noires ne se peuuent dissiper: estant rendue pl⁹ maligne, elle accroit la passiō de tristesse, & cause souuent des desespoirs & resolutions funestes.

XLIX.

Conserue
la me-
moire.

Le troizième profit de la sobriété, est la conseruation de la memoire: laquelle s'offense ordinairement de l'humeur froide, occupant le cerueau, qui traueille principalement les intemperans, & les vieux. Car ceste humeur bouche les plus estroites voyes des esprits: refroidit & engourdit les esprits meismes: d'où vient que les ap-
prez

prehensions sont lentes , langoureuses & respandües , & abandonnent souuent l'hôme tellement au milieu de son discours, qu'il ne sçait ce qu'il a dit , ou dequoy il à parlé : & qu'il demande à ses compagnons , dequoy parliens nous ? Ce qui peut aduenir en trois manieres : 1. par ce que l'esprit animal (dont la fantasie se sert pour se resouuenir , & en toutes ses actions) en sa legere course est vistement intercepté par l'humeur flegmatique: ce qui fait cesser l'aprehension, & cōsequēment la recordation. 2. par ce que l'apprehension à esté langoureuse & sans reflexion : & ce à faute d'esprits , ou à cause de leur ineptitude: laquelle partant n'a esté bastante de laisser apres soy aucune trace qui soit suffisante pour la recordation. Car toute recordation se pratique immediatement à l'endroit de noz actions & point (sinon mediatemēt) à l'endroit des obiects d'icelles. Car ie ne me recorde pas proprement que Pierre est mort : mais bien , que ie l'ay veu , ou cūy, ou leu , &c. qu'il est mort. Donc ou qu'il n'y a aucune reflexion sur noz actions , il n'y peut rester vestige suffisant à la memoire. 3. par la seule ineptitude des esprits. Car combien que le vestige soit au-

cune-

cunement suffisant de sa part, toutes-fois il arriue souuēt que, par défaut, ou impurité, ou engourdissemēt, ou trop grande ferueur des esprits, nous n'en puissiōs vser deüemēt par la recordation. Ainsi aduient par fois que l'on perd presque toute la memoire, & qu'on oublit toutes les sçiences : comme quand l'abondāce d'humeur froide bouche les plus estroits cōduits du cerueau, & engourdit les esprits: humectant & refrigerant par trop toute la substance du cerueau.

- L.** Tout ce mal se chasse ou se guarit merueilleusement par la sobrieté, & bon regime: comme s'abstenant de boisson chaude & fumeuse, si ce n'est en petite quantité. Car bien que le vin soit chaud; neantmoins en beuuant souuent, & beaucoup, il engendre des maladies froides : à sçauoir des distillations, toux, pesanteurs, apoplexies, paralysies, d'autant qu'il remplit la teste de vapeurs : lesquelles y estans refroidies, s'espaisissent en des flegmes froids, qui sont cause de ces maux. Sy ne doit-on seulement s'abstenir de boisson chaude, & fumeuse; mais aussy de toute abondance de choses humides, vſant de diete seiche, autāt que faire se peut. Laquelle, ou n'engendre pas d'humidité super-

perflüe, ou estant engendrée la consume,
& consequemmēt oste les obstructions qui
en prouenoient, lasche les voyes des esprits,
dessie les esprits melmes, & les remet en deu
estat : rendant au cerueau son naif tempe-
rément, & le faisant idoine d'auec l'esprit
seruir à la fantasie & memoire.

Profit quatrième, c'est vne vigueur d'esprit
à excogiter, ratiociner, inuenter, iuger:
& vne aptitude de receuoir des illustrations
diuines. D'ou vient que les hommes addō-
nez à l'abstinēce, sont vigilans, circūspects,
pouroians, de bon conseil & iugement.
S'il est question des arts & sçiences, ils ex-
cellent aisement en tout ce qu'ilz auront
appliqué leur esprits. Ilz s'employent avec
grande facilité, volupté, & goust spirituel,
à l'oraison, meditation, & contemplation.
Comme il se void par l'exemple des anciens
Peres & Ermites, qui estans tres-abstinens,
se monstroient tousiours gays d'esprit, &
passoient les nuits entieres en l'oraison, &
meditation des choses celestes, avec si grā-
de consolation de l'ame, qu'il leur sem-
bloit d'estre en paradis, & qu'ilz ne se don-
noient de garde du temps qui s'escouloit.
Par ce moyen ilz sont paruenuz à vne
extreme sainteté & familiarité avec Dieu,

E

&

LI.

maintient
la vigueur
de l'entende-
ment.

& ont esté ornez de don de prophetie & de miracles, & se sont rédus admirables à tout le monde Car comme ilz auoient tousiours l'esprit esleué & fiché en Dieu, ilz meriterent aussy que Dieu s'inclinast vers eux, les illustrant particulièrement (selon le *Psea. 33. Approchez vous de Dieu, & soyez esclairez*) leur communiquant ses secrets & se seruant d'eux à des grandes merueilles: à fin que le monde entendit, combien leur vie estoit agreable à sa diuine Majesté, & qu'on s'esuertuast à les venerer, & imiter.

LII.

Il y en a encore plusieurs maintenant qui par le moien d'abstinéce, se guindét iusques au plus hault point de sâpience & vertu Chrestienne: & quelques-vns se rendent admirables par la multitude de leurs escrits & singuliere doctrine. Ce qui ne se peut faire sans la sobriété: & si quelcun s'y vouloit efforcer au contraire, il se feroit mourir deuant le temps. Sans l'assistance de ceste vertu il n'y a moyen de dompter ses passiōs, ny d'acquérir tranquillité de l'ame, ny de s'acquiter avec facilité & gayeté des fonctions de l'esprit es choses diuines, ny de paruenir à aucun insigne degré de sainteté. La sobriété est la base & le fonde-
ment

mét de toutes ces choses, selon qu'enseigne *Cassian li. 5. de la gourmandize. c. 14. & 17.* Et tous les saincts qui ont voulu bastir la haulte tour de perfection Euangelique, ont commencé par la sobriété, comme estant le fondement de tout l'edifice spirituel.

N'importe pas, qu'on dit que la foy est le fondement des autres vertus, & consequemment de toute la structure spirituelle. Car il est bien vray que la foy est l'intrinsèque & premier fondement sur lequel les autres vertus s'appuyent directement: mais l'abstinence est le fondement extérieur, secondaire, & subsidiaire: entant qu'elle oste tout ce qui ou empesche l'usage de la foy, & la fonction & operation de la puissance intellectiue, ou bien la rend difficile, mal plaisante, & labourieuse: fournissant quant & quant les aydes qui rendent les fonctions de ceste puissance illustres, faciles & delectables. Car tout le profit spirituel depend de l'usage de l'entendement, & de la foy qui y reside. D'autant que nous ne pouuons aymer quelque bien, ou profiter en son amour: ny hayr le mal, ou auancer en la hayne d'iceluy, sans que l'entendement le propose, pour esmouuoir l'affection. Tellement que quiconque aura la grace

LIII.

E 2

d'a-

d'auoir tousiours les choses diuines & celestes deuant l'esprit (comme les Apostres & plusieurs hommes Apostoliques ont fait) il mesprisera aisement toutes les choses terriennes, & attaindra à vn grand degré de sainteté & merites, & conséquēment à vne rare & illustre couronne de gloire au ciel. Par ce que la volonté se conforme facilement au iugement de l'intellect, quand il il luy propose la chose nō pas soudainemēt & comme en passant: mais continuellemēt, & viuement. Dont il appert, que tout ce qui empesche ou brouille les fonctions de l'ame, ou les rend difficiles & labourieuses, est le plus souuent cause, qu'on ne se perfectionne pas grandement ny aux estudes & disciplines, ny à la pieté, ny en sainteté de vie: mais ce qui les rend aisées, prōptes, illustres, & delectables, fait l'homme fort idoine & capable pour avec facilité & volupté entēdre aux choses spirituelles, & mōter iusques au comble de sapience & sainteté.

LXIII.

Doncques puis que la sobriété à ceste vertu, que d'oster tout ce qui empesche la consideration de l'ame, ou bien la rend facheuse & mal plaisante: & de plus fournit ce qui la fait legere & plaisante; c'est avec raison que nous l'appellons fondement secondai-

secondaire de la sapience , & du profit spirituel : se voyant cy dessus en quelle maniere elle le fait. Car ce qui empesche la speculation & la rend difficile , c'est la trop grande humidité du cerueau, l'abondance des vapeurs & fumées, l'obstruction des conduits du cerueau , la trop grande affluence de sang , la chaleur des esprits prouenant du sang ou de la cholere , les vapeurs cholériques ou de melâcholie aduste qui montent à la teste , l'humeur cholerique ou melancholique qui occupe le cerueau.

Tous ces empeschemens n'estans encore arriuez, se preuiennent par la sobriété, afin qu'ilz ne s'y glissent pas : ou estans ja nés, se surmontent & corrigent petit a petit , avec quelque ayde de medicamens , s'il en est besoing , signamment au cōmençement, si le mal n'est inueteré & incurable : comme il aduiant par fois quand la melancholie & pituite occupent du tout la ceruelle , qui cause vne stable & permanente frenesie. La sobriété n'oste pas seulement les empeschemens de la speculation, mais subministre aussy les moyens propres à bien speculer : à sçauoir du bon sang , & consequemment des esprits purs & bien temperez, & vn temperament conuenable

au cerueau. Parce que le temperament du cerueau mesme, ayant par l'intemperance esté réduit ou trop humide, ou trop froid, ou trop sec, ou trop chaud, par la diete se corrige peu à peu & se reduit à mediocrité.

LV. Ce fruit de sobriété doit estre tenu en tres-grande estime. Car il ny a rien de plus souhaitable à vn homme Chrestien, & principalement au Religieux que de iouir en longue vieillesse d'un esprit sain, alegre, prompt & vif à toutes ses fonctions. D'autant que c'est vne chose de soy fort plaisante, & qui nous apporte du grand bien spirituel, si nous voulons. C'est alors que la longue experience des années passées au decours des âges precedens, nous fait cognoistre plus clairement & mespriser tout à fait la vanité du monde: que nous goustons mieux les choses celestes, & vilipendons les terrestres: que nous auons tousiours deuât les yeux les choses futures qui approchent, pour nous y preparer dignement: & alors toute la science & experience qu'auons acquises dès la ieunesse, nous sert d'ayde, & nous en cueillons les doux fruits.

Lors les affections & petits troubles de l'ame estant accoisés, nous pouons avec grande volupté & facilité, vaquer à

à l'oraison & à la meditation des choses diuines, à la lecture de la sainte escripture & des saints Peres, ruminer continuellement quelque chose pieuse ou quelque sentēce de la sainte escripture, à l'exemple des saints Peres: dire les heures canonialles avec singuliere attention, & offrir le saint sacrifice de la Messe avec grande reuerence & deuotion. C'est merueille combien grande est la facilité, volupté & consolation que la sobre vieillesse sent en tous ces exercices de l'ame, & consequemment combien de merite & de gloire l'on s'en peut acquerir.

C'est ce qui m'a principalemēt poussé à faire ce traité, pour recōmāder vn si grand bien aux gens pieux, & signāmēt aux Religieux, afin qu'ils puissent aussy viure en lōgue santé, seruir Dieu avec grande facilité & gayeté, se faire capables & susceptibles de diuines inspirations & illustrations, & s'accumuler des tres-grands thresors de bōnes œuures. Il ne faut pas faire beaucoup d'estat de longue vie, & elle n'est gueres profitable, seruant plustost au monde qu'à Dieu, & s'addonnant à l'auarice, ou à l'ambition, ou à la volupté: mais si elle est totalement asservie à Dieu, & employée aux exercices de vertu; il la faut estimer grandement, &

LVI.

elle est tres-vtile. Doncques bien que la sobriété ait ceste vertu que de rendre le corps sain & l'ame gaye, non seulement à ceux qui sont addonnez à la piété, mais aussy à ceux qui suivent le monde; si est-ce toutes-fois qu'elle doit estre particulièrement chérie de ceux qui ayment la piété, & tachent sur tout de plaire à Dieu: d'autât qu'elle leur cause vne tres-grande volupté mesme en ceste vie, & par-apres vne tres-abondante moisson en toute eternité.

LVII.
La sobriété
mitige les
aiguillons
de la chair.

Profit cinquième: La sobriété esteint l'aiguillon de luxure, & accoïse merueilleusement les tentations de la chair, causant vne grande trāquillité entre-elle & l'esprit. Quelcun dit bien: *Sans pain & vin, venus à froid*. Tous les grans Saints s'en sont seruis de remede contre ce mal. Et certes apres la grace de Dieu, il n'y en a point de plus efficaceux: par ce que la sobriété en soustrait & la matiere, & la cause impulsive, & la cause excitante: qui consistent en l'abondance & superfluité des humeurs & des esprits animaux: lesquels excitent l'imagination des choses charnelles.

LVIII.

La sobriété diminue & tempere peu à peu les vnes & les autres, en leur quantité & chaleur: faisant abstenir de puissans vins,
de

de fortes bieres & d'autres choses chaudes, & flatüeuses, du moins iusques à ce qu'on soit paruenü à vne mediocrité: qui est cause que ces imaginations cessent d'elles mesmes, ou se reiettent facilement (si ce n'est que par fois le diable les suggere par la permission de Dieu) à telles enseignes que d'ordinaire les personnes sobres en sont libres, & rarement vexées. N'y ayant affluence de matiere, & des autres causes, la sobriété empesche facilement qu'il ne s'y en engendre pas: nous reglant de ne boire ny manger non plus que la sustentation du corps requiert. Car elle ne mesure point la quantité de ce qu'elle prend à l'appetit, qui est tres-fallacieux; mais par raison, laquelle regarde ce qui est conuenable à la conseruation du corps, & aux fonctions de l'ame, & combien qu'il y en faut.

L'appetit est fallacieux, pour deux causes La 1. pour ce qu'il n'appete pas seulement autant qu'il est necessaire à la conseruation du corps; mais aussy autant que peut seruir à la generation. Car le desir de boire & manger à esté donné à l'homme & aux autres animaux, pour ces deux fins: à sçauoir, à la conseruation de la personne & à la propagation de l'espece. Par où la raison dicte

LIX.
Cause
pourquoy
l'appetit
est fallacieux.

à ceux qui veulent viure chastement & estre libres des aiguillōs de la chair, qu'il ne faut pas obeir à l'appetit, ains seulement y satisfaire à moitié : à sçauoir pour autant qu'il appete ce qui est necessaire à la sustentation du corps . Moyennant quoy il n'y aura iamais telle superfluité d'humeurs, qui ne soit necessaire à la nourriture.

LX.

L'autre cause pourquoy l'appetit est fallacieux, est par ce qu'il appete souuēt beaucoup plus qu'il n'est besoing ny à l'un ny à l'autre de ces deux fins: à sçauoir à la sustentation du propre corps, & à la propagatiō de la nature: & ce, ou pour la mauuaise dispositiō de l'estomac, cōme il arriue à ceux qui ont vne faim canine & insatiable, & lors que l'humeur melancholique s'est attachée aux tuniques de l'estomac, ou pour les saulces & desguisemēs des viādes, qui par leur varieté & saueur nouuelle prouoquent cōtinuellement des nouveaux appetits & la gloutōnie. Cause pourquoy (selon le commun aduis des Medecins) ceux qui sont amys de sobrieté & chasteté, voire tous ceux qui ont soing de leur santé, doiuent sur tout fuir telle varieté & tant de saulces des viandes, comme nous auons dit icy dessus . Dont il appert clairement que la sobrieté & absti-
nence

nécessaire beaucoup plus de force à dompter la luxure, que les autres afflictions corporelles, les cilices, disciplines & trauail des mains : qui ne font qu'affliger le corps au dehors, & ne touchent que la peau, sans atteindre à la cause du mal, qui est cachée au dedans. Mais l'abstinence retire la cause mesme hors des fibres & veines plus intimes, & reduit le temperament de nature à mediocrité. Tellement qu'il la faut conseiller à tous ceux qui s'ont tourmentés de ce mal : lequel est le plus grand combat que le Chrestien ait en ce monde, signamment en fleur d'âge & lors que la nature est encore robuste.

Nous auons parlé iusques icy des fruits & profits de la sobriété, qui se pourroit aisement confirmer de point en point par les tesmoignages des saints Peres : mais ie les obmets à cause de brefueté : me contentant seulement de la sentence de Saint Chrysostome, *homel. 1. du ieusne*, où il dit en ces termes : *Par le ieusne nous imitons les Anges autant que nous pouuons, & nous mesprisons les choses presentes : c'est l'escole de prieres, la nourriture de l'ame, la bride de la bouche, l'addoucissement de la concupiscence, comme il est tres-bien cogu à ceux qui ieusnēt : il amol-*
lit

LXI.

lit la fureur, reprim: le courroux, accoife les
flots de nature, excite la raison, esclarcit l'a-
me, allegé la chair, chasse les saletez nocturnes,
oste les douleurs de teste, eclarcit et les couleurs
& les aspects. Ceux qui ieusnēt ont les gestes
bien composez, la langue prompte, les pensées
droites, &c. Voyez le mesme homil. 1. sur
la Genese. S. Basile dit beaucoup de choses
semblables, orat. de ieiunio. S. Ambroise liu.
de Elia & ieiunio. S. Cyprien orat. de ieiunio,
& d'autres.

LXII.
Si la so-
brieté est
facheuse?

Quelqu'vndira, que ceste escharce diete
est facheuse, entant qu'elle tourmente
l'homme d'une perpetuelle faim: qu'il vaut
mieux partant mourir bien tost, que avec
tant de peine trainer vne miserable vie,
selon la repartie de celluy qui ne voulut se
laisser sier la iambe, disant: *la santé ne vaut
pas de si grandes douleurs.*

Ie respons, qu'il est bien vray qu'il y a vn
peu de facherie au cōmencemēt, à cause de
la contraire accoustumance, & de la disten-
sion de l'estomac: mais que ceste facherie
s'oste peu à peu. Car il ne faut pas qu'on
passe tout à coup d'une extremité à l'autre:
mais tout bellement, retrenchant tous les
iours quelque peu iusques à ce qu'on soit
venu à la iuste mesure: selon qu'Hippocrate
ad-

aduise souuent. Car par ce moyen l'estomac se retire petit à petit sans peine, & l'auidité qu'on sentoît au-parauant, est ostée. L'estomac estant réduit à son point, il n'y a plus nulle peine en la sobriété & diete, d'autant que ceste petite quantité respōd prōprement à sa capacité & à ses forces. Par ou nous voyōs qu'au cōmençement du Careme plusieurs ont difficulté de ne pas déjeuner comme il souloient faire : mais ilz s'en font petit à petit, & la difficulté se passe par l'vsāce: voire plusieurs se trouuent si bien avec l'abstinence, qu'ilz ne veulent plus des-jeuner par apres. D'autres experimentent le mesme à ne point souper. De mesme dés qu'on s'y est vn peu accoustumé, il n'est pas fascheux de s'abstenir d'aucunes viandes qui ne sont gueres saines ; ores que la bouche les appete & desire. Donc il est faux ce qu'on obiecte que la diete ou vie sobre tourmente l'homme d'vne perpetuelle faim.

Secōdement ie respōs: Qu'ainsi soit, qu'on sente long temps quelque peu de facherie en telle diete (ce qui n'est point) neantmoins il faut penser que ce peu de peine se recompense de beaucoup de grands fruits, & profits. Car la diete sobre de-
chasse

LXIII.

chasse les maladies, fait le corps agile, sain, pur & net de toute puanteur & ordure, donne longue vie, cause des sommes doux & paisibles, rend les viâdes communes fauou- reuses & agreables : donne integrité aux sens, vigueur à la memoire, subtilité & clarté à l'entendement, avec vne belle disposition à receuoir les diuines illustrations : elle accoïse les passions, chasse le couroux & la tristesse, & rōpt l'impetuosité de la luxure. Bref elle remplit le corps & l'ame de tres- grand biens : de sorte que meritoirement on la puisse nommer mere de santé, ioye, sapience, & de toutes vertus.

LXIII.
Les dô-
mages de
l'item-
perance.

Au contraire la petite & courte volupté que la vie desordonnée donne à la gorge est chastiée d'une infinité de maux & miseres. Car elle greue le ventre de son fardeau, destruit la santé, amene beaucoup de mala- dies, rend le corps sale, puant, ord, plein de morue & d'excremens : elle enflamme la luxure, & assuiettit l'ame aux passions, rebouche les sens, debilité la memoire, obs- curcit l'esprit & le iugement : finalement elle hebete l'ame, & la rend plus inepte à toutes ses fonctiōs : aux estudes, à l'oraison à la Meditation, & à toutes choses sublimes & salutaires : d'où vient qu'on fait moins
de

de progrès és plus nobles sciēces, en sainteté de vie, & aux merites de bōnes œuures. Mais quel & combien grand est-ce bien, pour lequel nous endurons tant de maux? C'est vne courte & passagere volupté de bouche, qui ne dure qu'un moment, se sent seulement tandis qu'on mache la viande, & qu'elle descend au ventre: chose vile de soy, & qui nous est commune avec les bestes, ne seruant qu'à la langue, au palais, & à la gorge, qui cause tāt de maux, & nous fait trouuer tant de difficulté en la sobriété. Car s'il n'y auoit pas de volupté au boire & manger, il n'y auroit point de peine à s'abstenir. L'intemperance n'a rien de bon que ce vil & court plaisir de gorge, qui se passe en un moment. N'est-ce pas vne chose miserable & indigne de l'homme que s'en rendre esclau, & patir tant de maux & incommoditez pour un tel sujet? Qu'on aualle d'aloëne & de fiel pour si peu de douceur!

Ces choses sont bien à cōsiderer & peser
aux hommes prudens, signāment aux Eccle-
siastiques, & gens consacrés à Dieu, qui font
profession de vaquer aux fonctiōs de l'ame,
& aux choses diuines. Car les considerant
de près, la sobriété nous aggréera comme
bien

LXV.

bien legere & plaisante: & nous iugerōs l'intēperāce horrible & detestable. Nous serōs honteux de nostre mollesse, nous aurons vergongne d'une si grande bassesse & faitardise de nous rendre sujets à la bouche, obeir si seruilement à son rude empire, & ne resister pas à ses amorces & attraites tres-viles & de neant. Y-a-il chose au mōde plus laide & honteuse, que d'estre esclau de son ventre? y-a-il chose plus folle que de se priuer de tant de biens (que la sobrieté apporte au corps & à l'ame) pour vn si petit plaisir, & s'exposer à tant de maux & incōmoditez que l'intēperāce leur apporte. Que miserable est la cōdition de l'homme, que de s'assujettir à vne si grande vanité? s'aveugler & enuelopper dans de si grosses tenebres & erreurs, l'ame se laissant piper en ses iugemens & elections, comme dans vn songe, par le faux semblant d'un bien delectable!

LXVI.

Cecy soit assez dit de la Sobrieté, en tant que c'est vn souuerain moyen & instrument pour conseruer la santé du corps, & la vigueur de l'ame iusques à l'extreme vieillesse, & s'acquérir des tres-grāds thresors temporels & spirituels.

A la

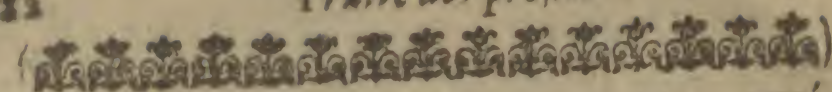
de conseruer la santé.

81

A la miëne volonté que ce petit discours
soit autant salutaire à tous , comme i'en
prie le bon Dieu de tout mon cœur : finis-
sant avec les parolles de Sainct Pierre:
*Mes freres soyex sobres & veillez , par-ce
que vostre aduersaire le diable va par tout
pour trouuer quelqu'un qu'il puisse deuorer,
resistez-luy vaillamment par la Foy. Car la
sobriété ne duit pas seulement à vaincre les
tentations de la chair (qui terrassent la
plus-part du monde) mais sert aussy con-
tre toutes les autres: ne plus ne moins qu'-
elle auance toute sorte de vertus, selon qu'-
il appert de ce qu'auons deduit cy dessus.*

FINIS.

F TRAI-



TRAITE DES PROFITS DE LA VIE SOBRE.

COMPOSE
PAR LOVYS CORNARE
VENETIEN.

1.
La force
de l'accou-
stumance.



Le est tout certain qu'auec le temps, l'vſance ou accouſtumance des perſonnes ſe tourne en nature, les conſtraint preſque à faire le bien ou le mal auquel ils ſe ſont habituez, & que ſouuent elle peut plus que la raiſon: meſme que par la hantize des meſchāſ, l'homme de bien deuient meſchant: & au contraire que celle des gens de bien reduit le meſchant: tant de force & puissance à l'vſance & accouſtumance.

2.
Trois vi-
ces intro-
duits en
Italie, par
accouſtu-
mance.

En ſuite de ce ie vois & cōſidere, que depuis nagueres, voire de mon temps, par le moyen d'icelle, ont eſté introduites en noſtre Italie trois mauuiſes mœurs: à ſçauoir, la flaterie & ceremonies de Cour: la vie & doctrine ſenſuelle de Luther, maintenüe d'au-

d'aucuns à tort par la coustume : & l'intemperance : qui comme monstres cruelz de la vie humaine , ont priué la vie ciuile de toute sincerité , les ames de vraye religion , & les corps de bonne santé. Cause pourquoy i'ay proposé de traiter du dernier , pour faire cognoistre au monde que c'est vn abus , afin de l'exterminer , si faire se peut : esperât que de bref quelque grād esprit prendra la peine de refuter la flaterie , & la relucerie Lutheriēne , & que par ce moyen , ie verray deuāt ma mort , ces trois abominations chassées d'Italie , au reſtabliſſement de l'ancienne pieté & integrité.

Donc pour venir au point , ie dis que l'intēperance est vne chose tres-pernicieuse , entant qu'elle a aboly la vie ſobre , & vſurpé l'empire ſur icelle . Et ores qu'il ſoit notoire qu'elle est vraye fille du vice de gloutonnie , & au contraire la ſobrieté fille de la vertu de Temperance , ſi eſt-ce toutes-fois que celle-là eſt reputée pour acte d'honneur & largeſſe : & ceſte-cy vituperée comme chicheté & taquinerie. Ce qui prouient de la force de l'accouſtuman-
ce , que les ſens & appetit ſenſuel ont introduit , ayans tellemēt amorcé & enyuré
les hōmes , qu'ilz ont laiſſé la bonne voye,

3.

Il appelle
intēperāce,
tout excez,
ſāt au man-
ger , qu'au
boire.

& pris le mauuais chemin, qui les conduit couuertement à des estranges & mortelles maladies, leur anticipe la vieillesse & les rend presque decrepits, auant l'âge de 40. ans : au lieu que la sobrieté les conseruoit auparauant en bonne santé, mesmes à l'âge de quatre vingt ans.

4.
L'excès
des ban-
quets.

O miserable & mal-heureuse Italie ! ne voyez vous pas que l'yurongnerie vous à fait perir tous les ans plus d'hommes, que ne feroit la plus furieuse peste, ny plusieurs combats d'armes ? Que diray-ie de vos conuiues vraiment des-honnestes, qui se pratiquent maintenāt par tout, avec tant d'excez & si intolerables qu'il n'y a mes- huy des tables assez bastantes & capables pour l'infinité des metz & viandes, qui font amonçeler plats sur plats ? quel moyen de viure dans ce grand luxe, & poison contraire à la vie humaine ? Qu'on y mette ordre pour l'amour de Dieu : puis qu'il est tout asseuré que sa Diuine Majesté y est griefuement offensée. Qu'on chasse ceste nouvelle mort, ceste peste inouïe du temps de noz ancestres, à fin qu'elle ne ruine tout à fait les corps & les ames. Comme par auhorité publique on fait prouision de bōs grains : qu'on regle aussy l'employ & l'usage

sage, à fin qu'il soit moderé, & conuenable à la santé des Citoyens.

Et pour tant mieux extirper cest abominable excez, que chascun en son particulier y apporte aussy duremede: se gouuernât selon la simplicité de la nature (qui se contente de peu) gardant la mediocrité de la sainte Temperance, selon le reiglement de la raison, s'accoustumant à ne manger d'auantage que la necessité ne requiert, & s'asseurant que le surplus n'est que maladie & mort. Qu'il considere que la volupté de la gorge se passe en moins de rien, mais que le dommage & facherie qu'elle apporte au corps, dure long temps, & tue à la fin corps & ame. I'en ay veu plusieurs de mes amys, de tres-bel esprit, & noble condition, ravis à la fleur de leur âge, qui, viuans encore, seruiroient d'ornement au monde, & de foulas à plusieurs. Pour y obuier à l'aduenir, i'ay proposé de monstrier par ce petit discours, que l'intéperance n'est qu'un abus, facile à oster par la sobriété. Ce que ie feray tant plus volôtiers que plusieurs ieunes gēs de grans esprits, m'y ont obligé. Car comme ilz ont veu leur parens emportez en âge fleurissant, & qu'à 81. ans, i'estois si sain & disposé, il leur à pris enuie d'y

paruenir aussy : & ilz m'ont prié de leur dire la façon que i'y ay tenue . Doncques pour satis-faire à leur honeste desir, & aider plusieurs autres , qui y voudront prendre regard , & iouir du mesme benefice , ie declareray les causes qui m'ont fait quitter l'intemperance & embrasser la sobriété, la forme que i'y ay tenue, & ce que ceste bonne pratique a operé en moy : qui fera cognoitre clairement la facilité qu'il y a à surmōter l'intēperance, & sur la fin i'adiousteray les grans fruits que produit la sobriété.

6.
Les causes
pourquoy
l'Auteur
à embras-
sé la vie
sobre.

Ce furent donc les maladies (n'ayans pas seulement commencé à naitre , mais aussy fait des grans progrès en moy) qui m'ont donné sujet de quitter l'intemperance , à laquelle i'estois fort addonné. Par ou , joint mon mauuais temperament, l'estomac tres-froid & tres-humide que i'auois, i'estois tōbé en diuerses maladies, douleur d'estomac, mal de costé assez frequent, cōmençemēt de gouttes, vne presque cōtinuelle petite fièvre, & perpetuelle soif : dont (apres plusieurs facheries & tourmens) ie ne deuois attēdre que la mort : bien que selon nature i'en estois autant esloigné, que i'y approchois ja par l'intemperance. Or ayant esté ainsi tra-uailé dés l'âge de 35. ans , iusques a 45.

(apres

(après auoir pratiqué & esprouué en vain
toute sorte de remedes) les Medecins m'ad-
uiserét qu'il y en restoit encore vn, si ie m'en
voulois seruir à bon escient : à sçauoir la
vie sobre & bien ordonnée, comme ayant
des tres-grandes forces au recouurement de
santé, ny plus ny moins que l'excés & le
desordre la gaste & ruine (selon que i'auois
appris par experience) d'autant que celle-
là conseruoit mesmes les hommes de mau-
uaise complexion, & decrepits en bõne dis-
position, ou que l'intemperance emporte
aussy ceux qui sont en fleur d'âge, & de par-
faite complexion, les chargeant de longues
maladies, selon que la raison demonstroit
aussy : entant que les causes contraires font
des effets & operations contraires : l'art a-
mende les vices de nature, les terres steriles
& malignes sont rédues fertiles & fructueu-
ses par le maniemment de l'agriculture. Ilz
y adioustèrent de plus, que si ie n'vsois pre-
stement de ce moyen, ie me verrois dás peu
de mois en tel estat, qu'il n'y auroit plus
de remede, & que i'en mourrois tost apres.
Ces raisons ouïes, avec horreur de mort si
hastée, & pressé incessamment de mes maux
& douleurs ; ie fuz persuadé que c'estoit
vrayement la temperance & intemperance

qui produisoit si diuers & contraires effets, & avec confiance d'eschapper la mort & me garâtir de toutes misères, ie pris resolution d'embrasser la vie reiglée & ordonnée.

7. Le regime qu'ils me donnerent, c'estoit de ne boire ny manger que du vin & des viandes de malades (qu'on appelle) en petite quantité. Ilz m'auoient bien ordonné le meisme auparauât: mais voulât lors viure à ma mode, & deïgousté de telles viandes, ie n'en faisois rien, & ne prenois que ce qui me goustoit, & quand ie sentoïis des ardeurs au dedans, ie beuuois en quantité des vins qui aggreoient à ma bouche, sans en rien dire aux Medecins comme les malades font ordinairement. Mais apres que ie me suis rengé à la temperance & raison, voyant que la chose n'estoit pas difficile, sinon le propre & vray deuoïr de l'homme; ie m'ay tellement attaché à ceste façon de viure, que ie n'y manquay iamais plus: experimentant dans peu de iours que cela me faisoit vn grand bien, & par la cōtinuation de moins d'un an (chose presque incroyable) ie me vis tout franc & libre de mes infirmitéz.

8. Estant guarý, ie commençay à cōsiderer la vertu de la tēperance, & discourir à part-moy

moy, que si elle auoit eu tant de forces que de vaincre tant de maux, & me donner entiere santé; à plus forte raison elle me la conserueroit, corrigeant ma mauuaise complexiō, & corroboreroit la debilité de mon estomac. Si fis-je grande diligence à scauoir les viandes qui seruoient à mon propos, & celles qui y estoient contraires, voulat experimenter si celles qui estoient agreables à la bouche, me feroient du bien ou du mal: & si le Prouerbe dōt les gēs friāds se defendēt, estoit veritable, *Ce qui gouste bien, nourrit*: & l'ay trouué faux. Car ie sentoies que les vins forts & tres-froids, les melons & autres fruits, les laitües crües, les poissons, la chair de porc, les tourteaux, les legumes, les viandes de pate de farine, & semblables qui me goustoient le mieux du monde, m'estoient nuisibles. Ce qui me les à fait quitter, & m'arrester au vin qui estoit propre à mon estomac, en prenant autāt qu'il pourroit aisement digerer: de mesme des viandes, en qualité & quantité, sans onques me rassasier tellement, qu'il ne me restasse encore quelque appetit quand ie sortois de table: selon le dire commun: *L'estude de santé, c'est ne se saouler des viandes.*

Pas

9. Par ce moyen, en moins d'un an, ie fus deliuré des maux presque incurables (qui m'auoient trauaillé tant de temps) & preserué en apres des maladies qui me repro-
noïët tous les ans, tandis que ie suiuióis mes
appetits : & la constance de mon entreprise
m'a continué ce bon heur iusqu'à present,
d'autant que la vertu & force du boire &
manger pris à mesure, se communique au
corps par la vertu admirable de sobriété,
les superfluitez s'en vuidēt sans difficulté, &
sans y laisser des mauuaises humeurs.

10. De plus i'ay eu soing de me cōtre-garder
de trop de chaleur, de froidure, de veilles,
de lassitude, d'excés au mariage, de demeure
en mauuais air, de vents & ardeurs du soleil.
Car cōbien que la santé gist principalement
au boire & manger à iuste mesure ; toutes-
fois ces autres choses y ont aussi de la force.
Si ay-ie fuy (autant qu'il m'a esté possible)
la haine & melancholie, & d'autres pertur-
bations de l'ame, qui interessent grandemēt
nos corps: & quoy que i'y chopasse aucune-
fois, c'estoit avec peu de nuisāce, par ce que
l'experience m'a fait cognoitre que rien de
tout cela n'offense gueres les corps qui sont
à l'abry de la téperance, & gardēt la mesure
qu'il faut au viure, comme ie le puis asseu-
rer

rer avec verité, & Galene le cōfirme, disant:
Que l'ardeur du Soleil, les vens, les labours,
Et autres excez, ne luy ont oncques beau-
coup nuy, à cause du bon et moderé regime qu'il
tenoit, Et qu'il n'en fut oncques malade qu'un
iour. Mes amys pourront aussy tesmoigner,
que (sans aucun notable inconuenient) i'ay
souuent enduré des chaleurs, froidures &
autres semblables incommoditez corporel-
les, aussy bien que des grandes facheries
& afflictions d'esprit: ou que d'autres en ont
beaucoup paty à cause de leur intemperāce.
Car lors que mon frere, & quelques vns
de noz amys virent, que des hommes puis-
sans me faisoient vn procez de tres-grande
importāce, ilz en prindrent vne telle melā-
cholie (qui d'ordinaire abōde és corps des-
ordonnés) de peur que ie le perdisse, qu'ils
en mourirēt deuant le temps, sans que i'en
sentisse aucun mal (ores que la chose me
touchast principalement) pour n'estre
chargé de telle superfluité d'humeurs, que
i'auois surmonté à prédre courage & croire
que c'estoit nostre Seigneur qui (par vne
singuliere prouidence) m'auoit enuoyé ce
procez, pour me faire voir & cognoitre le
bien que la vie sobre nous fait au corps & à
l'ame, & que i'en serois victorieux: comme
il ad-

il aduint tost apres , à mon grand honneur,
l'accroissement de mes biens, & à ma tres-grā-
de ioye, laquelle toutes-fois n'offensoit pas
mon corps. Tellement que ny la melancho-
lie, ny les autres passions de l'ame, ne nui-
sent pas aux personnes sobres & bien reiglées.

II. Comme ne font mesmes les contusions
& cheutes, qui d'ordinaire causent tant de
mal, voire souvent la mort, à d'autres: selon
que ie l'ay aussi esprouvé à l'âge de 70 ans.
Car allant vn iour à chariot, qui fut renuer-
sé & trainé quelque espace par l'impetuosi-
té des cheuaulx; i'en euz la teste & le corps
tout espotré, le bras & la jambe disloquez.
Les Medecins me voyant si mal traité, iuge-
rent que i'en mourrois dans trois iours,
m'ordonans neantmoins la saignée & purga-
tiō pour empescher l'affluēce des humeurs,
l'inflātion & la fièvre, qui (à leur aduis)
deuoit suivre tost apres. Mais considerant
le bon regime que i'auois tenu tant d'an-
nées, & que mes humeurs seroient par tant
si bien temperées & disposées qu'il n'en fa-
loit craindre des grādes esmotiōs ou amas;
ie n'vsois pas de leur remede, & faisant seu-
lemēt remettre mon bras & ma jāmbe en leur
lieux, avec application des huiles qui estoient
à propos, ie me guaris de tout point sans
aucun

aucun inconuenient ou alteration: ce que les Medecins tindrent pour miracle. D'où se peut inferer que les hommes sobres, ne sont gueres offensez de chose que ce soit.

L'ay aussy trouué par experience qu'il est tresdagerieux d'exceder son ordinaire, apres auoir long-temps gardé la reigle de temperance. Il y a quatre ans (qui fut le 78. de mon âge) que, par aduis des Medecins, & importunité d'amys, ie donnay vn surcroist à ma portion accoustumée, souz pretexte que la vieillesse ne se pouuoit sustēter avec si peu de chose: que la nature ne doit pas seulement estre entretenüe tellement quellement, mais qu'on luy doit aussy subministrer quelque force & vigueur; ce qui ne se fait que par le boire & māger. Et quoy que ie soustinsse au contraire, qu'elle se contentoit de peu: qu'avec ce petit ordinaire ie m'estois maintenu tant d'années en bonne santé: que ceste coustume m'estoit tournée en nature: que selon raison, lors que les ans croissent, & les forces décroissent peu à peu, la mesure de boire & māger se doit plustost diminuer qu'augmenter: que le patient doit estre proportionné à l'agent: que la force de l'estomac se diminueoit petit à petit: que selon les deux Prouerbes vsités en Italie,

Celuy

12.

Il est pe.
rilleux
d'exce-
der le
regime
ordinaire.

Celuy qui veut māger beaucoup, qu'il māge peu;
 (par-ce qu'en mangeant peu il prolonge sa
 vie) *Et la viande restée fait plus de bien à*
celuy qui mange, que celle qu'il a mangé (dau-
 tant que ce qu'on mange trop, nuit davan-
 tage que ne profite ce qu'on mange mode-
 rement.) Si ne sceuz-je me descombatre de
 leur cōtinuelles instances. Donc pour ne me
 monstrier opiniatre, & les gratifier; ie per-
 mis que ma viande fut augmentée de deux
 onces tant seulement, & qu'au lieu de 12.
 que i'en prenois en vn iour (compris le pain,
 le iausne d'œuf, la chair & potage: le
 tout pesé exactement) ce fussent 14. & 16.
 au boire, au lieu de 14. Dont au bout
 de dix iours, d'homme ioyeux & plaisant
 que i'estois, ie deuins si melancholique &
 cholerique, qu'il n'y auoit rien qui me con-
 tentoit, & que ie ne sçauois ce que disois ou
 faisois: le douzième iour il me prit vn mal de
 costé (qui dura l'espace de 22. heures) suiuy
 d'une tres forte fièvre cōtinuelle de 35. iours
 & nuits (se diminuāt toutes-fois de plus en
 plus apres le quinzième) qui ne me laissa
 reposer vn seul quart d'heure, tellement
 qu'on iugeoit que i'en mourrois. Mais ie
 me reguaris moy-mesme, par la grace de
 Dieu, reprenāt ma premiere façon de viure:

ORCS

ores qu'à l'âge de 78. ans, en plain hyuer, aux plus grandes froidures, & aiant le corps extrememēt extenué : ni plus ni moins que durant tout le temps du bon regime, que j'auois gardé tant d'années, ie ne sentis onques aucun mal ou indisposition, que d'un iour ou deux. Car comme la longue temperance auoit consumé toutes les humeurs peccantes, elle ne donnoit pas lieu à la production d'autres, & le bon suc ne se pouuoit corrompre ou vicier (selon qu'il se fait es corps des vieillards, qui ne sont pas si bien reglez : leur causant d'ordinaire la mort) mais ce nouveau desreglement n'eut pas tant de prise sur moy, ores que le mal fut tres-grief.

D'où on void clairement, ce qu'opere le bon ordre, & le desordre, la temperance dis-ie & l'intemperāce : l'une m'ayant maintenu tant d'années sain & disposé : & l'autre, à l'occasion d'un si petit excès, réuersé tout court. Si le monde est soustenu par l'ordre, si nostre vie depend de la harmonie & proportion des humeurs & elemens, ce n'est pas merueille qu'elle doiue estre conseruée par des reigles & ordonnances, & que le desordre la gaste & ruine. L'ordre rend toutes les disciplines plus faciles, fait triom-
fer

13.

La vie
sobre
tres-
bōne me-
decine
des ma-
ladies.

fer les armées, cōserue & affermit les royaumes, villes & familles en toute paix & tranquillité. D'où ie conclus que la vie sobre & bien ordonnée est le plus asseuré moyen & fondement de bonne santé & longue vie, la vraye & vniue rselle medecine de plusieurs maladies. Ce qui ne se peut nier, le considerant de près. Quand le Medecin visite le malade, il luy prescrit tout au premier certain e mesure au boire & manger, & de mesme apres qu'il est guar y ponrautāt qu'il aime sa santé. Moyēnant quoy sās doubte il se porteroit bien par-apres, tenāt le mesme regime, qui retrencheroit toutes les causes de maladie, sans qu'il auroit plus besoing de medecins ou medecines: voire s'il se feroit luy mesme tres-parfait medecin, faisant des remarques & prennant regard à ce qui conuient: cōme à la verité personne ne peut estre parfait medecin à d'autres, qu'à soy-mesme. Pouuāt par diuerses experiences cognoitre la condition de sa nature, les proprietes cachées & secretes d'icelle: le boire & manger qui luy est propre, & la mesure qu'il y doit tenir. Ce qui n'est pas si aisē à cōprendre en autrui: s'y requierāt vne lōgue experience & tres-exacte obseruation, qui est difficile d'auoir es autres: la diuersité

des

des tēperamens estant plus grāde, que n'est celle que nous voyons aux vilages. Qui croiroit que le vin vieil nuit à nō estomac, & que le nouveau luy, fait du bien? que le poivre m'eschauffe moins que la canelle? y-a-il Medecin au monde, qui m'auroit sçeu faire entendre ces deux proprietēz occultes, si j'ay eu de la peine à les recognoistre moy-mesme, par longue experience? Or puis que l'homme n'a pas meilleur Medecin que l'oy-mesme, ny meilleure medecine que la vie sobre, c'est raison que nous l'embrassions tous à bon escient,

Si faut-il cōfesser que les Medecins sont bien necessaires & à estimer pour recognoitre & guarir les maladies de ceux qui ne menent vne vie bien ordonnée. Car si ce vous est plaisir qu'un amy qui vous visite lors que vous estes malade, vous console & monstre cōpassion seulemēt de parolle, à combien plus de raison doit on cherir le Medecin qui vous va voir en amy, pour vous ayder & soigner avec des remedes, & promesses de sātē? Mais, pour la cōserver, ie iuge qu'au lieu de Medecin, il faut embrasser vne vie bien réglée, laquelle selō l'experiēce nous sert de medecine propre & naturelle: maintiēt mesme les corps de mauuais tem-

14.

Les Medecins necessaires.

G

pera-

perament par fois iusques à l'âge de 100. ou plus d'ans : & les fait partir de ce monde sans douleur & perturbation d'humeurs, par pure cōsommption de l'humide radical, comme la lampe. Ce que d'autres ont pensé atteindre par le moyen de la pierre philosophale (qu'ils appellent Elixir) que plusieurs esprits ont cherché, sans le trouuer. Mais c'est en vain sans la temperance.

Cause
pourquoy
les intem-
perans
suient la
sobriété.

Dix ans
de vie en
c'âge meur
font à esti-
mer.

15 Toutes-fois les hōmes sensuels & intem-
perans (tels que la plus-part sont) voulans
sacouler leur appetits, & satis-faire à la gueu-
le, orcs qu'ilz se voient mal traitez de l'in-
temperance, fuient la sobriété, disans:
*Qu'il vaut mieux suivre ses appetits, & viure
dix ans moins, que de brider continuellement
sa nature.* Mais ilz ne cōsiderent pas com-
bien qu'importent à l'hōme dix années de
vie, & santé en âge tout meur, lors que la
prudence & sapience se perfectionnent, &
fleurissent avec toute sorte de vertus, qui
ne peuent estre accomplies qu'alors.
Car, pour ne rien dire des autres, n'est il pas
vray, que presque tous les plus doctes liures
que nous auōs, ont esté escrits de leurs Au-
teurs à cest âge là, & en ces dix ans qu'eux
n'estiment rien pour le plaisir de leur bou-
che?

Si

Si n'ont-ilz raison de dire, que la sobriete est si facheuse, & qu'il n'y a moyen de s'y renger: puis que nō seulement Galene, mais ausly Isocrate, Ciceron, & plusieurs autres des ançiens l'ont gardée, & reputée pour la meilleure medecine: de mesme que, de nostre temps, ont fait Paul III. & le Cardinal Bembe, en ayans vescu si longuement: ne plus ne moins que noz Ducs Lade & Donar, & autres de moindre cōdition, tant à la ville qu'aux champs. Ce qui monstre que c'est chose bien facile à pratiquer: & qu'il n'y faut rien que cōmençer, & s'y habituer petit à petit. Ne faisant au contraire ce que Platon escrit de ceux qui vaquent à la Republique, qu'il ne leur est loisible de mener vne vie réglée, pour les occasions & obligations qu'ilz ont d'aller aux chaleurs, & froidures, aux vens, aux pluyes, aux neiges, & à d'autres trauaux, qui ne sont pas conuenables à vne vie bien ordonnée. D'autant que telles & semblables incommoditez ne font point des grans effets (selon qu'il à esté monstre icy deffus) si vous estes sobre au boire & manger: chose bien-aisée à faire à ceux qui s'employent à la Republique, & du tout conuenable: tant pour s'affranchir des maladies, qui empeschent les fonctions publi-

16.

Quelle
n'est pas
difficile.

ques: que pour entendre aux affaires qui se presentent, avec plus de vigueur d'esprit.

17. Quelques-vns diront : que fera-on donc estant malade, si l'on se restraint tant au tēps de santé? quelle diete gardera-on a lors?

Je respons, que la nature, qui tasche tousiours de conseruer l'homme autant qu'elle peut, nous l'enseigne. Elle nous oste aussy tost l'appetit, pour manger peu (car elle se cōtente de peu) ne nous permet que ce qui est conuenable à nostre estat, & à moindre mesure qu'auparauant, pour n'opprimer la nature ja greuée & debilitée par la maladie. Je dis encor mieux, que l'homme sobre n'est capable de maladie, que bien rarement & pour peu de tēps : d'autant que son viure en oste les causes, & consequemmēt les effets.

18.
L'on doit
embrasser
la vie
sobre.

Or sus donc, puis que la vie sobre, ordonnée & reglée est si profitable, vertueuse, belle & sainte, & au surplus si aisée, & conuenable à la vie humaine; il ne reste que de l'embrasser, & que chacun s'y voüe & adonne. Que personne ne croye d'estre par la obligé à boire & manger si peu que moy, & d'abstenir des fruits, du poisson & des autres choses que ie ne mange point. Si ie prens peu, c'est par ce qu'il suffit à la qualité de mon estomac, qui est petit & debile.

le mo

Je mē garde des fruits , du poisson & de semblables viandes , pour-ce qu'elles me font du mal : ceux qui s'en treuuent bien , ils peuuent , voire doivent en vser : tant s'en faut qu'on les leur defende. *Seulement qu'on se donne garde de ne boire ou māger (mesmes de ce qui est iugé le plus sain) non plus que l'estomac puisse facilement digerer . Dont quiconque n'est offensé d'aucune sorte de viande, ou boisson , ne se doit regler qu'au regard de la quantité : chose tres-aisée à faire.*

Qu'on ne me die aussy , qu'il y a par fois des gens desordonnez qui ne laissent partāt de viure longuement en bonne santé , & d'attaindre à vne longue vieillesse. Car comme c'est chose tres-rare , perilleuse & incertaine , il ne s'y faut pas arrester , pour se laisser aller aux excez. Ce n'est pas prudence , de risquer , & se mettre au peril de mort ou maladie & de tant d'autres inconueniens , souz espoir de bon succès, qui arriue à tres-peu de gens. *Vn viellard bien reiglé , quoy que de mauuaise complexion , est plus assuré de viure, que n'est un ieune homme tres-robuste desordonné , qui toutes-fois viuroit plus longuement que celuy qui manque de bonne disposition, s'il appuyoit son bon temperament de sobriété. Il est vray qu'il y a*

19.

Aucuns
viuans
desordon-
nemens se
maintien-
nent lon-
guement
en santé,
mais qu'ils
sont tres-
rars.

G 3

par

par-fois des hommes de si bonne & ferme constitution, que sans tant de regime ilz puissent viure en santé tres-lōgues années, & mourir à l'extreme vieillesse par pure resolution: cōme il est arriué à Venise au procureur *Thomas Contareno*, & à Padoüe au noble homme *Anthoine Capod'nacca*. Mais entre cēt mille il ne s'en rencōtre presque pas vn tel. Donques quicōque veut viure longuement en santé, & mourir sans peine & douleur, par simple resolution; qu'il aduise de mener vne vie bien ordōnée: pour iōir d'vne infinité de fruits & profits qu'elle produit, qui sont bien à estimer.

20.
Les profits de la
vie sobre.

Premierement pour ce que la vie sobre fournit au corps vne grande pureté & benignité d'humeurs: qui est cause qu'il ne se leue pas des fumées de l'estomac à la teste. D'où il s'ensuit que l'homme à le cerueau net comme vn miroir & l'esprit vigoureux. Tellement (qu'avec tres-grād plaisir & cōsolation de son ame) il monte facilement des choses basses & terriennes aux considerations sublimes des diuines & celestes: & cognoit ce qu'autremēt il n'auroit sceu pēser: à sçauoir, cōbien grande est la puisāce, sapience & bonté de Dieu: puis descendāt à la nature corporelle, que c'est vne œuvre diuine.

Il void à l'œil & touche au doigt, des choses qu'il n'eut onques atteint au par-auant, n'ayant le cerueau si bien purifié. Il void la laideur du vice de ceux qui ne sçauent dōpter les affections humaines. C'est alors qu'il cognoit ces trois sortes de conuoitise qui nous talōnent dès le berceau, de la volupté charnelle, d'honneur & richesses : qui croissent d'ordinaire és vieillards intemperans; mais ne donnēt gueres de peine à ceux qui de longue main se sont rengez à la raison, & n'ont suiuy leurs appetits. Puis quand il se void tendre à la fin, & que le terme de sa resolution approche, il n'en prend pas d'ennuy, scachant que, par la grace de Dieu, il à quitte le vice, & suiuy la vertu, & esperāt par les merites de nostre Redempteur Iesus-Christ, mourir en sa grace, & iouir de la beatitude eternelle. Ioint qu'il se void paruenue en âge, qui se donne à peu de gens, & que la mort ne le préd point de sursaut, avec impetuosité & des grandes douleurs; mais tout doucement d'un pas lent & bening, par vne simple consommation de l'humide radical, qui s'est diminué peu à peu, comme l'huyle de la lampe : si bien que sans peine ou tourmēt, il passe de ceste vie terrestre & mortelle, à la celeste & eternelle.

21.
Louange
de la vie
sobre.

O sainte & heureuse sobriété, digne d'estre chérie de tous ! O mal-heureuse & detestable intemperance, qui comblez le genre humain de tant de maux. Belle & amiable voix, *Vie ordonnée, sobriété, temperance :* voix laide & mal sonante, *Vie desordonnée, yronquerie, intemperance.* Noms autant differens que ceux d'ange, & de diable. J'ay exposé les causes qui m'ont retiré de l'intemperance, & rengé à la sobriété, la facon que j'y ay tenue, ce qui m'en est arriué, & les profits que ceste vertu apporte à ses sectateurs.

22.

La vieilles.
se à beau-
coup de
delectatiōs

Mais quelques ames sensuelles & charnelles, qui ne se gouvernent ny reglent selon raison, diront au contraire, qu'il ny a pas de sujet de souhaiter longue vie, par ce qu'apres l'âge de 65. ans, c'est plustost vne mort que vie. En quoy ils s'abusent grandement, comme ie prouveray par moy mesmes, racomptant les plaisirs & voluptez que ie prens à l'âge de 83. ans, qui sont tels que tout le monde m'en dit bien-heureux. Je iouys continuellement de bōne santé, & suis si agile que ie monte aisement à cheual sans auantage, & franchis des haults degrez, & éminentes collines à pied. Je suis tousiours alaigre, plaisant, bien contét, sans auoir l'esprit troublé de rien, ny d'aucune facheu-

facheuse pensée : avec perpetuelle ioye & tranquillité de cœur. Je ne m'ennuye pas de la vie, que ie passe avec beaucoup de plaisir. I'ay louuét occasiō d'abboucher des braues hōmes, & personnages fort entēduz, & releuez en mœurs, lettres & vertus : ou bien ie m'entretiens à la lecture de quelque bon liure, & puis à l'escriture : recherchant par tout ce que ie peux, pour auoir moyen de profiter à d'autres, selon l'estendue de mes forces. Faisant le tout à ma cōmodité, en tēps & lieu, en ma maisō propre, laquelle est située en vne tres-belle assiete de ceste docte ville de Padoüe, & au surplus fort belle & cōmode, telle qu'il y en a peu à present: laquelle i'ay tellement basty moy-mesme, selon l'art d'architecture, qu'elle me sert & contre la chaleur, & contre la froidure. Je iouis aussy de plusieurs iardins que i'ay costoyés de ruisseaux d'eaües courantes à lentour: qui dōnent vne grāde delectation. Je iouis quelques mois de l'an des plaisirs de la colline en ces montaignes Euganées, où i'ay & des fontaines & des iardins, & vne maison tres-commode. Je iouis encore d'vne autre mienne cense, sise en vne plaine, qui est tres-belle: pour-ce qu'il y a plusieurs voies tellemēt disposées, qu'el-

La vieillesse à beaucoup de delectations.

qu'elles se rencontrent toutes au milieu
d'une bien ample cour : où il y-a vne Eglise
assez honorable pour la qualité du lieu.
Ceste cour est trauersée de la riuiere Brente,
auec des grans champs aux costés, fertiles &
bien cultiuez, ornez de plusieurs maisons.
Au par-avant ce n'estoit qu'un lieu ma-
rescageux, mal sain, plus conuenant aux
bestes, qu'aux hommes: mais i'en ay retiré les
caües, seiché la terre, & fait vn bon air: par
ou les gés y sont accouruz, & ont cōmençé
habiter es manoirs qu'ils y ont bastiz auec
heureux succez. Par ce moyen la place à esté
reduite en l'estat que nous la voyons à pre-
sent, auec tres-grande multiplication des
manans : tellement que ie puis dire auec
verité, que i'ay donné à Dieu l'Eglise, l'au-
tel, & les ames qui l'adorent: dōt la memo-
re me cause vne extreme ioye. Je me trans-
porte aussy tous les ans à quelque ville voi-
sine, pour iouir de la presence & colloque
des amys, ensemble des maistres Archite-
ctes, peintres, sculpteurs, musiciens, & la-
boueurs, dont ce siecle abonde. Je regarde
leur ouurages, les cōparant auec les ançiens,
& après tousiours quelque chose qui m'ag-
grée. Je vois les palais, les iardins, les anti-
quitez, les lieux publics, les tēples, & forte-
resses,

resses, sans passer chose, dōt ie puisse apprendre & tirer du plaisir. Ie me recrée aussy fort en voyage, allant & venant, à considerer la beauté des lieux, & leur assietes: en plaine ou colline, aupres des fleuves, ou fontaines, avec l'embellissement des structures & iardins, sans que la delectation m'en soit amoindrie tant soit peu, par le rebouchement des sens: d'autant que ie les ay tous en parfaite vigueur, signammēt le goust: tellement que la simple viande me goustē par tout mieux, que ne faisoiet jadis toutes les delices du monde, lors que i'estois addonné à mes plaisirs. Le changement du liēt ne me donne aucune fascherie: ie dors par tout bien & doucement: avec des songes beaux & plaisans. Mais ce qui me recrée le plus, c'est de voir l'heureuse issue de l'effort qui se fait à ma suggestion & par mon conseil, au tres-grand profit de ceste Republique, à cultiuer de si grandes espaces de lieux & terres qui estoient en friche. I'ay esté l'un des deputez qui furent commis à la direction de cest' ouurage, & y ay vaqué continuellement l'espace de deux mois, dans ces marez, au plus chaud de l'estē, sans en sentir le moindre mal ou inconuenient. Telle est la force & efficace de la vie sobre, qui

qui m'accompagne tousiours : & outre ce nous viuons en grand espoir de voir le commencement & la fin d'un autre dessein qui n'est de moindre importance, à la conseruation de nostre tres-grand bras de mer, qui est vne tres-grâde & admirable defense de la chere patrie : dont (sans me vanter) le moyen & la trace sont de mon inuention, & des suggestions que i'en ay fait & iteré souuent à ceste Republique, tant de viuë voix, que par escrit. Ce sont les oblectations & soulas de ma vieillesse, du tout preferable à la ieunesse & vieillesse d'autre, parce qu'ayant par la vie sobre, avec la grace de Dieu, esté guarie de toutes pertubatiōs d'esprit, & maladies du corps, elle ne sent pas les incōmoditez, dont vne infinité de ieunes & vieux lāgoureux sont miserablemēt trauaillez. Ceste miēne bōne dispositiō de corps & d'esprit, se peut cognoitre de ce qu'à c'est âge de 83. ans, i'ay cōposé vne tres-plaisante comedie, pleined' honestes sornettes & facettes, qui est vne œuvre de ieunesse, pour la varieté & alairesse qui luy sied biē: cōme la la tragedie, à cause de sa grauité & des tristes euenemēs qu'elle represēte, à la vieillesse. Or si le Poëte Grec à esté loué de ce qu'à l'âge de 73. ans, il fit vne tragedie, & s'en est
acquie

acquis la reputation d'homme de bon sens & prudent; que ne dira-on de moy, d'auoir composé vne comedie estant dix ans plus vieil que luy? Mais afin qu'il ne me manque aucune sorte de delectation, ie contemple continuellement vne certaine espeece d'immortalité dans la succession de ceux qui sont issuz de moy. Voiant à ma maison, onze nepueuz, tous enfans de mesme pere & mere, tres-bien disposés, tres-idoines aux estudes & bonnes mœurs, autant qu'on en peut coniecturer, & y estans fort addonnez. Ie me recrée de leur chant, & belles façons de faire: & ie chante souuent moy-mesme, car i'ay encore maintenāt la voix plus claire & esclatante que iamais au-parauant.

D'où on void clairement que la vie que ie vis à c'est âge, n'est pas vne vie morte, triste, & morgueuse: mais viue, ioyeuse & plaisāte. Ny mesme quand i'en aurois le choix, voudrois-ie changer mon âge, & la disposition de mon corps, avec la ieunesse de ceux qui suiuent leur appetits, bien qu'ils soient de tres-bon temperament & de tres-robuste nature: parce que tels & semblables sont continuellement exposez à mille maladies & morts, selon que l'experience journaliere l'enseigne, & ie l'ay experimenté moy-mes-

mes

23.

La vieillesse
d'homme
sobre est
à preferer
au temperament
des ieunes,
&c.

mes estat ieusne. Je scay cōbien c'est âge là est inconsideré, & hardy pour l'abondance du sang, se fiāt trop à soy en tout & par tout, avec bon espoir en toute chose: tant à faute d'experience, que par ce qu'ils se tiennent assez forts & fermes pour chose que ce soit. Qui est cause qu'ils s'exposent hardiment à tous perils, & ayās chassé la raisō, & liuré son empire à la concupiscence, ne cherchēt que satis-faire tousiours à leur desirs: sans considerer (miserables qu'ils sont) que par ce moyen ils s'acquierent beaucoup de maladies, & souuent la mort, auant le temps: celles là dures à patir, ceste-cy intolerable, & redoutable. Car la mort semble intolerable à tous ceux qui sōt esclaués de leur sens & appetits, & signamment aux ieusnes, qui ne cognoissent plus grand mal que mourir deuant le temps. Comme elle est aussi terrible à ceux qui cōsiderent leur pechez (dont ceste vie mortelle regorge) & la vengeance de la diuine iustice dans l'eternité des tourmens.

24.

Et moy au contraire ie suis libre & franc de ces deux maux: de la pœur des maladies, pour-ce que ie suis asseuré que ie n'y peux tomber facilement, d'autant que les causes en sont arrachées par la medecine de sainte sobrie.

sobrieté ; de trop grande crainte & apprehension de la mort ; par ce que l'experience de tant d'années , m'a appris donner lieu à la raison . Par où il me semble qu'il n'est pas seulement laid de craindre ce qu'on ne peut euitier ; mais i'espere aussi, qu'estant venu à ce point, ie ne sentiray pas peu de consolation par la grace de nostre Seigneur Iesus-Christ. De plus ie suis encore fort esloigné de ceste fin. Car (horsmis les cas fortuits) ie sçay que ie ne mourray pas sinon par pure resolution , pour ce que i'ay bouché toutes les autres aduenües à la mort , par le bon reglemēt de ma vie. C'est vne belle & desirable mort, que la nature nous cause par voye de resolution. Car cōme elle à fait le lien de nostre vie , elle treuve plus facilement la façon de le dissoudre, & donne plus longues trefues, pour le faire tres-doucement. Telle mort n'arriue pas qu'apres des tres-longues espaces de plusieurs âges, & qu'à force d'extreme debilité : d'autant que par longueur de temps , les hōmes se reduisent peu à peu à tels termes, qu'ils ne peuent plus pourmener, ny discourir qu'avec difficulté : & qu'ils deuiennēt aueugles, sourds, & courbés : dont ie me vois encore fort esloigné, par la grace de Dieu: croiant que mō ame, qui ne trouue
que

Il a en-
core ves-
cu beau-
coup
d'années
depuis,
car à l'â-
ge de 95.
ans, il a
fait vn
autre
traité
estât tout
sain &
alaigre.

que paix & concorde dans la garnison de ce
mien corps, tant entre les humeurs, qu'en-
tre les sens & la raison, ne s'en retirera pas
facilemēt, & qu'il faudra encore beaucoup
d'ans pour l'en debouter.

Dont il me semble pouuoir conclurre
certainement que ie viuray encore beau-
coup d'années en bonne santé, iouissant de
l'aspect & beauté de ce monde, & esperant
par la grace de Dieu de faire le mesme en
l'autre : le tout par l'ayde de la vertu &
sainte sobriété, à laquelle ie me suis vouë,
professant d'estre amy de la raison, & en-
nemy du sens & de l'appetit sensuel. Ce
qui est du tout facile à faire à tout hom-
me, qui veut viure comme il doit.

25.
Tres-
belle ex-
hortatiō
à la vie
sobre.

Donques estant la vie sobre vne chose si
heureuse, nom delectable, sa possession
si aisée, sa conseruation si ferme & assurée;
il ne me reste que d'admonester tous ceux
qui sont doüez d'entendement, les prier &
exhorter (comme ie fais de tout mon cœur)
qu'ils veuillent embrasser à bras ouuers,
ce tres-grand thresor de vie & santé, cōme
surpassant toutes les richesses du monde.

C'est la sainte sobriété, agreable à Dieu,
amie de la nature, fille de la raison, sœur
de vertu, compagne de vie temperée, mo-
deste,

deſte, noble, belle, contente de peu, bien ordonnée, & reglée en ſes fonctions.

C'eſt la racine de vie, ſanté, alaigreſſe, d'induſtrie des eſtudes des choſes honeſtes, & de toutes actions dignes d'une ame bien moriginée & compoſée. Elle eſt fauorizée des loix diuines & humaines. Comme le ſoleil chaſſe la bruine, elle bannit la repletion, ſaturité, yurongnerie, les humeurs ſuperflues, vapeurs nuifibles, l'intemperature, les fieures, douleurs, triſteſſes, & perilz de mort. Elle attire les eſprits genereux par ſa beauté, promet à tous vne amiable & lōgue conſeruation de vie par ſa ſeureté: & cōue vn chacun à peu de peine, aux acqueſts de ſes victoires par ſa facilité. En fin elle profeſſe d'eſtre beningne gardienne de vie tant au riche qu'au pauvre, à l'homme & à la femme, aux vieux & aux ieunes. Elle enſeigne la modeſtie au riche, l'eſpargne au pauvre, la continence à l'hōme, la pudicité à la femme, au vieillard ſa deſenſe contre la mort, au ieune ſa fermeté dans l'eſperance de vie. La ſobrieté purge les ſens, rend le corps agile, l'entendement viſ, l'eſprit alaigre, la memoire viſue, les mouuemens habiles, les actions promptes & aiſées. Par ſon moyen l'ame cōme deſ-

H

char-

chargée du faix terrestre, sent en grande partie sa liberté: les esprits courent cà & là loüefuement par les arteres, le sang s'elapad doucement par les veines, la chaleur douce & temperée, fait des doux & tēperēs effets. Finalemēt noz puiffances en tres-bel ordre gardent vne tres-aggreable harmonie.

O treffainte & tres-innocente sobriété, l'unique rafraichiffemēt de nature, bening-ne mere de la vie humaine, vraye medecine tant du corps que de l'ame: que les mortels vous doïent bien louer, & embrasser d'une grande affection & promptitude! par ce que voûs leur dōnez le moyen pour maintenir le plus grand bien de ceste vie, ie dis, vie & santé. O si voz biens leur fussent cognuz, signamment à ceux qui sont ad-donnez à la vie sainte & spirituelle, vaquāz à l'oraison & contemplation es monastēres! O qu'eux & leur actions seroient bien plus aggreables à ce grand Dieu, s'ilz s'addo-noient du tout à vous! O combien d'or-nement apporteroient-ilz à ce monde & à l'Eglise de Iesus-Christ? Car ilz seroient estimez en terre comme des vrays saints Peres, tels qu'anciennement ont esté repu-terz les Hermites, Religieux & Euesques: qui avec la vie spirituelle gardoient ausly
ceste

Tité d'va
autre traité
fol. 11.
qu'il a es-
crit à l'âge
de 107.
ans, aux
religieux.

ceste sobrieté. Comme ceux-là, viuans de telle façon ont prolongé souuent la vie par dessus 100. ans, & fait beaucoup de miracles : aussy feroient ceux-icy, suiuan la mesme guide. En oultre ils seroient bien sains, contens, & alaigres, ou maintenant pour la plus part ilz se voient malades, melancholiques, sans repos, ny contentement en leur estat. Quant à ce qu'aucuns disent, que ces choses leur sont enuoyées de Dieu, pout exercer leur patience, & a fin qu'ilz fassent penitence de leur pechez ; ie pense qu'ilz se trompent : ne pouuant croire aucunement, que Dieu, qui ayme & chérit tant l'homme comme son œuure & image, * se complaise qu'il qu'il soit malade, melancholique & malcontent : ains plustost sain, alaigre, & biencontent. Car c'est ain sy que viuoient les Saints Peres, & en ceste façon seruoient-ils mieux à sa diuine Majesté, vaquans à l'oraison & saintes œuures. O que le monde seroit beau, si les Religieux de nostre temps, estoient semblables : par-ce qu'il y a maintenant plus de religions & monasteres qu'il n'y auoit alors : esquels gardant la regle de sobrieté, se verroit grand nombre de venerables vieillards releuez en do-

* à sçauoir
de soy &
d'ordinaire.

étrine & sainteté, que le monde admireroit. Si ne manqueroient ilz partant à la vie, ny à l'ordre & reglement, que la religion ou monastere ont estably, ains ilz le rendroient plustost plus parfait. Car il est permis en toute religion manger du pain & boire du vin, & quelque fois des œufs, & en aucunes d'icelles se permet aussi la chair: en-outre diuers humets, salades, fruits, tourteaux d'œufs: qui leur nuisent souvent, & font mourir aucuns: mais ilz en vsent, par ce que l'Ordre les a octroyé, pensans d'auenture que ce seroit peché d'en laisser quelque reste: Mais tant s'en faut qu'ilz feroient mal, que ce seroit vn grand bien, si au de-là de l'âge de trente ans, ilz s'en passoient, & commençoient à viure de pain & vin, avec la pannade de pain, & des œufs avec du pain. C'est le vray moyen de conseruer l'homme de mauuais sucs & humeurs, & de mauuaise complexion: & bien plus large que celle de ces anciens Peres és deserts, qui ne mangeoient que des fruits des chāps, des racines d'herbes, & ne beuuoient que de l'eau: viuans neant-moins tres-longuement, sains, alai-gres, & bien cōtens. Ce seroit le mesme des Religieux de ce siecle, qui par ce moyen
mon-

monteroient aussy plus aisement au ciel,
toufiours ouuert à tous fideles Chrestiens:
depuis que nostre Seigneur nous l'à vne fois
ouuert par l'effusion de son preçieux sang
pour nostre redemption.

Je pourrois icy apporter beaucoup
d'autres choses à la recommandation
de la vie sobre : mais , comme ie n'ay
entrepris de faire vn panegyrique , ie
fais la fin , afin d'estre aussy sobre en
ceste matiere : remettant le reste à vne
autre occasion.

FINIS.



